El masaje chino es una disciplina conocida desde la antigüedad en Extremo Oriente, que estimula el flujo de energía en el organismo, logrando un alivio real que comprende desde las dolencias físicas hasta los conflictos emocionales. El método presentado por el autor ha demostrado su eficacia a lo largo de milenios en China, tanto en el alivio rápido de dolores como en la curación de enfermedades; actualmente se emplea de manera cotidiana junto con los métodos occidentales más modernos y avanzados.

La primera parte de este libro efectúa un recorrido por las principales teorías de la medicina tradicional china, habla de los orígenes del masaje energético, de sus aplicaciones y de cómo encontrar y estimular los puntos principales. La segunda parte presenta de manera muy práctica y eficaz, con la ayuda de más de 350 dibujos explicativos, los masajes que se usan para aliviar y curar dolores y enfermedades comunes.

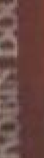


Masaje chino Dr. Chen You-wa

Masaje chino

Dr. Chen You-wa

Descubra con el masaje energético los poderes curativos que están en sus manos





Masaje chino

Dr. Chen You-wa

Masaje chino

Dr. Chen You-wa



intermedio

ROBIN BOOK

Este método, que sólo requiere regularidad y tenacidad, es natural y el enfermo puede ponerlo en práctica sin riesgo de provocar lesiones o deterioros a su organismo. No obstante, si bien atiende a los síntomas, el masaje chino no constituye en sí un tratamiento en profundidad, que únicamente puede aportar el médico acupuntor reequilibrando el campo energético del paciente. Para determinadas afecciones, se indicará la obligación de recurrir a la medicina occidental.

En la primera parte de este libro se consagran capítulos enteros más particularmente a la explicación de las teorías energéticas de la medicina tradicional china (véase, por ejemplo, «Historia y evolución del masaje chino», «La energía», «Las leyes energéticas», «Psiquismo psicosomático»). Asimismo, las especificidades de acción energética concerniente a los puntos de energía propuestos en este libro son citadas y expuestas en el capítulo «Los meridianos energéticos y los puntos de energía». El conocimiento de estos puntos, así como de su utilización, nos permite comprender y cuidar mejor nuestro propio cuerpo.

En síntesis, adaptabilidad, facilidad, eficacia, cuidado de uno mismo, tales son las cualidades de este método que hemos querido exponer de manera clara y concisa, a fin de que cada uno se dé cuenta de que puede tener «en la punta de sus dedos» su salud y su vitalidad.

Primera parte

Nociones generales

1. Historia y evolución del masaje chino

Desde la Antigüedad, el masaje terapéutico, o masoterapia, se enseñó en las primeras escuelas filosóficas taoístas. Los métodos de utilización de las manos para aliviar el sufrimiento fueron catalogados a partir del 540 a. de C., época en la que aparecieron los primeros textos médicos (*Nei Jeing Su Wen* o *Cuestiones fundamentales del libro clásico del interno*). Pero ya mucho antes el pueblo chino utilizaba de manera cotidiana la masoterapia, la acupuntura y la farmacopea natural. Los especialistas de la enfermedad habían definido sobre el cuerpo humano la existencia de corrientes de energía, llamadas *meridianos*, sembrados de puntos precisos que permitían establecer en el organismo un estado de equilibrio funcional.

Este equilibrio energético del hombre debía estar en consonancia con el de las leyes de la naturaleza circundante. Por consiguiente, el organismo reacciona ante las acciones cósmicas. Finalmente, a partir del estudio de las correlaciones y de las concordancias entre el universo, los elementos de la naturaleza y el hombre, fueron construyéndose poco a poco las leyes fundamentales de la medicina china.

Bajo el Antiguo Imperio (del 221 a. de C. al 316 d. de C.), varios médicos chinos se distinguieron por sus innovaciones terapéuticas. Entre ellos, el cirujano Hua To, quien elaboró una gimnasia basada en las posturas animales (mono, pájaro, tigre..) y que utilizó la hidroterapia, la acupuntura y los masajes para los tratamientos físicos. Zhang Zhong-Sing, acupuntor célebre, escribió tratados sobre las enfermedades febriles y reanimó enfermos mediante masajes energéticos. Se consideraba que el masaje, al estimular la circulación de la energía vital, actuaba sobre los tejidos y los órganos que estaban en estrecha relación con el sistema de los meridianos (véase el capítulo «Los meridianos energéticos y los puntos de energía»). Otro médico aconsejaba el automasaje y la dietética para la prevención de enfermedades.

A fines del siglo V se produjo una transmisión considerable de la civilización china en dirección al Japón. Fue de este modo que la masoterapia china se desarrolló también en el Japón, para evolucionar seguidamente hacia una técnica digital japonesa llamada hoy en día «Shiatsu» o «Kuatsu».

Durante la dinastía Tang (581-907 d. de C.) la medicina tradicional china se halla en pleno auge. Se editó un importante tratado de masaje con diversas técnicas nuevas, que aún se practican en la actualidad. Se trataba principalmente de maneras, más o menos complejas, de dirigir y restablecer la circulación superficial, pero también profunda, de la energía y de la sangre, vectores nutritivos de los tejidos y de los órganos. Aquí sólo citaremos algunos aspectos de estas técnicas:

– la presión .... 按

– la fricción....................... 摩

– el estirón .... 推

– la sujeción .... 拿

que se complementan por medio de las modalidades siguientes:

– movimiento circular;
– frotamiento;
– sacudida;
– rodadura;
– flexibilidad circular.

El método incluido en la parte práctica de esta obra se compone esencialmente de la técnica An presión y de la modalidad Rou circular.





Los dos movimientos asociados dan a lugar a *la presión circular*.

En este mismo período, el médico Sun Si-Miao ponía en evidencia los puntos Ah-Shi, puntos dolorosos a la presión del dedo, destinados

a la estimulación mediante el masaje o la acupuntura para dispersar un estancamiento eventual de la energía. El automasaje de los puntos dolorosos y de los puntos de acupuntura (con frecuencia son los mismos) siempre ha sido alentado. Asimismo, esta medicina preconizaba la importancia de la dietética y del equilibrio alimenticio en la prevención de las enfermedades.

Durante la época moderna, que comprende la dinastía Ming (368-1644) y la dinastía Tsing (1644-1911), los métodos de masaje han continuado evolucionando, enriquecidos por la manipulación de la columna vertebral y de las diferentes partes de los miembros y de las articulaciones. Estos métodos siguieron los adelantos de la acupuntura y del conocimiento de las enfermedades. El masaje digital se utilizó en forma creciente contra los trastornos digestivos, los dolores reumáticos, la fiebre, y, sobre todo, para aliviar y curar determinadas enfermedades de los niños. Se publicaron importantes colecciones que trataban de las indicaciones y emplazamientos precisos de las zonas y de los puntos de energía a masajear. Apareció una grandiosa obra médica, el *Zhen Jiu Da Cheng (Compilación sobre la acupuntura y la moxibustión*, 1610), que incluía un capítulo entero dedicado a masajes (An-Mo Jing). Esta obra compilatoria sirve de base aún hoy en día a los médicos tradicionalistas chinos y occidentales.

Después de la proclamación de la República, el 10 de octubre de 1911 por el doctor Sun Yat-Sen, muchos médicos chinos se dirigieron a formarse a Occidente. Allí fueron seducidos por el espíritu racional occidental, el rigor experimental en el campo médico y los extraordinarios progresos, técnicos y científicos, de comienzos del siglo XX. Al regresar a China, denunciaron y rechazaron la medicina tradicional china como una medicina de «curandero», que consideraron esotérica y no científica.

Las prácticas tradicionales iban a ser prohibidas por vía oficial, ya se tratase de la acupuntura, la fitoterapia o los masajes. Pero esto no tuvo en cuenta las costumbres ancestrales profundamente enraizadas, especialmente en las zonas rurales. Las diferentes capas sociales de la población expresaron su rebelión en varias ciudades importantes y, en marzo de 1929, una manifestación reunió a miles de practicantes facultativos tradicionales en Shanghai. Esa jornada triunfante del 17 de marzo de 1929 es conmemorada cada año como el Día de la Medicina Tradicional.

En el curso de la famosa Larga Marcha del Ejército Rojo, los soldados y los campesinos recurrieron a la acupuntura, a la masoterapia y a la fitoterapia. A partir de 1949, el nuevo gobierno de la República Popular de China se declaró a favor del prestigio de la medicina tradicional china y de la unión de sus conocimientos con los de la medicina científica occidental.

2. La energía

Energía en ideograma chino se escribe y  se pronuncia *tchi*

(Ki en término fonético pinyin, universalmente utilizado para aprender el idioma chino). Los sinólogos franceses prefieren traducirlo por *aliento*, en tanto que los anglosajones lo hacen por *energía vital*.

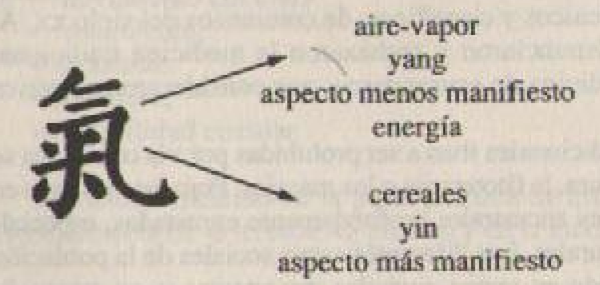
El ideograma está formado por dos partes:

– en la parte superior, el símbolo 

que representa el vapor, el aire que sube hacia el cielo;

– debajo, el símbolo 

que representa una gavilla de cereales.






Los dos caracteres asociados simbolizan el vapor que se eleva (energía-yang) del grano de cereal que se cuece (materia-yin).

Desde la Antigüedad, los chinos consideran que toda cosa del universo puede ser representada por el concepto de energía.

Esta energía es globalmente una, pero está constituida por dos polaridades contrarias:

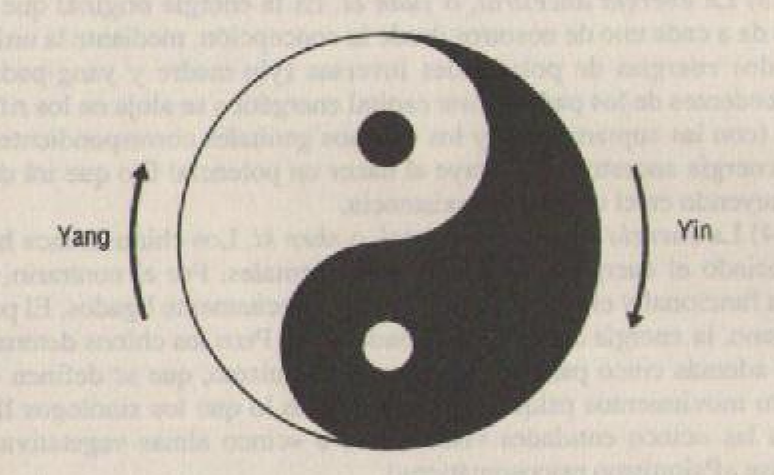
– polaridad yin, que tiende hacia la inmovilidad absoluta, hacia la materia;

– polaridad yang, que tiende hacia la movilidad extrema, hacia la energía más sutil, impalpable.

Esta dualidad yin-yang de la energía, de signos opuestos, es generadora de movimiento y, por consiguiente, de actividad.

De este modo, en toda cosa del universo están presentes el yin y el yang en proporciones variables, sin poder existir uno sin el otro (principio del Tao), según la noción de *complementariedad*.

Ahora bien, esta dualidad yin-yang no permanece paralizada; existe un movimiento perpetuo entre esas dos entidades que evolucionan en el tiempo y en el espacio (como el átomo con su núcleo y sus electrones), sucediéndose en el tiempo, sin fin. Así, en la evolución del yin y del yang hay una noción de *relatividad* y de *ritmo*.



Símbolo universal del yin-yang: el Tao

En medicina tradicional china, la alternancia de los movimientos yin-yang se reúne en la circulación de la energía en los meridianos (véase «Los meridianos»). En efecto, es la energía que anima al organismo y que le permite el mantenimiento de todas sus funciones biológicas.

La medicina energética considera *cuatro energías principales* a nivel del cuerpo humano:

1) La *energía de defensa*, o *wei ki*. Es la energía más yang, la más móvil del cuerpo, la energía más rápida para defender al organismo contra las agresiones externas. Esta energía circula sobre todo en la superficie del cuerpo, en la piel y en la carne. Abre y cierra los poros, calienta los diferentes tejidos y desempeña un papel en la vasomotri-

cidad, en la termorregulación del cuerpo ante la temperatura exterior, así como en el sistema inmunitario (por ejemplo, en la reacción alérgica).

2) La *energía nutritiva*, o *yong ki*. Desempeña el papel de la nutrición de todos los elementos del organismo. Con toda seguridad, procede del metabolismo de las energías alimenticias, recibidas por el estómago, y respiratorias, recibidas por los pulmones. Circula más particularmente en los meridianos principales.

Por otra parte, como en lo concerniente a la fisiología energética de la circulación meridiana, sigue una cronorritmicidad precisa (véase «Los meridianos») con, por ejemplo, en la nictemeria, una concentración energética máxima cada dos horas en cada meridiano y su víscera correspondiente (pulmón, intestino grueso, estómago, bazo...)

3) La *energía ancestral*, o *yuan ki*. Es la energía original que se nos da a cada uno de nosotros desde la concepción, mediante la unión de dos energías de polaridades inversas (yin-madre y yang-padre) procedentes de los padres. Este capital energético se aloja en los riñones (con las suprarrenales y los órganos genitales correspondientes). La energía ancestral constituye al nacer un potencial fijo que irá disminuyendo en el curso de la existencia.

4) La *energía psíquica o mental*, o *shen ki*. Los chinos nunca han disociado el cuerpo y sus actividades mentales. Por el contrario, la vida funcional y el psiquismo se hallan estrechamente ligados. El psiquismo, la energía mental, es llamado shen. Pero los chinos determinan además cinco particularidades del psiquismo, que se definen en cinco movimientos psíquicos y representan lo que los sinólogos llaman las «cinco entidades viscerales», o «cinco almas vegetativas» (véase «Psiquismo psicosomático»).

Correspondencias generales del yin-yang

Yin	*Yang*
noche	día
oscuridad	luz
frío	calor
invierno	verano
agua	fuego
luna	sol
mujer	hombre
manifestación	no-manifestación
material	virtual
tierra	cielo

Correspondencias médicas del yin-yang

Yin	*Yang*
sangre	energía
interior	exterior
órgano	entraña
frío	calor
vacío	plenitud
reposo	movimiento

3. Los meridianos energéticos y los puntos de energía

En medicina tradicional china, el funcionamiento biológico del cuerpo humano depende de los movimientos energéticos. El hombre, situado entre el cielo y la tierra, está bajo la influencia de las energías que proceden del cosmos (energías estacionales y climáticas, energías vibratorias cósmicas) y las que parten de la tierra (energías telúricas, alimenticias, respiratorias) (véase el capítulo «La energía»).

Estas energías celestes y terrestres se suman a la energía propia del hombre, llamada energía ancestral, hereditaria, recorriendo los meridianos, que son los lugares de pasaje preferente de la energía, lugares donde «resuenan» las grandes funciones del organismo. Los meridianos principales son doce, a derecha e izquierda de la línea media, repartiéndose en seis meridianos yin y seis meridianos yang. Si bien no se les ha encontrado soporte anatómico, la visualización de ciertos meridianos ha demostrado su existencia. (Se trata de seguir por medio de una gammacámara el trayecto que emprende una molécula radiactiva inyectada al nivel de un punto de acupuntura. De este modo se obtiene el trazado perfectamente definido e invariable del meridiano).

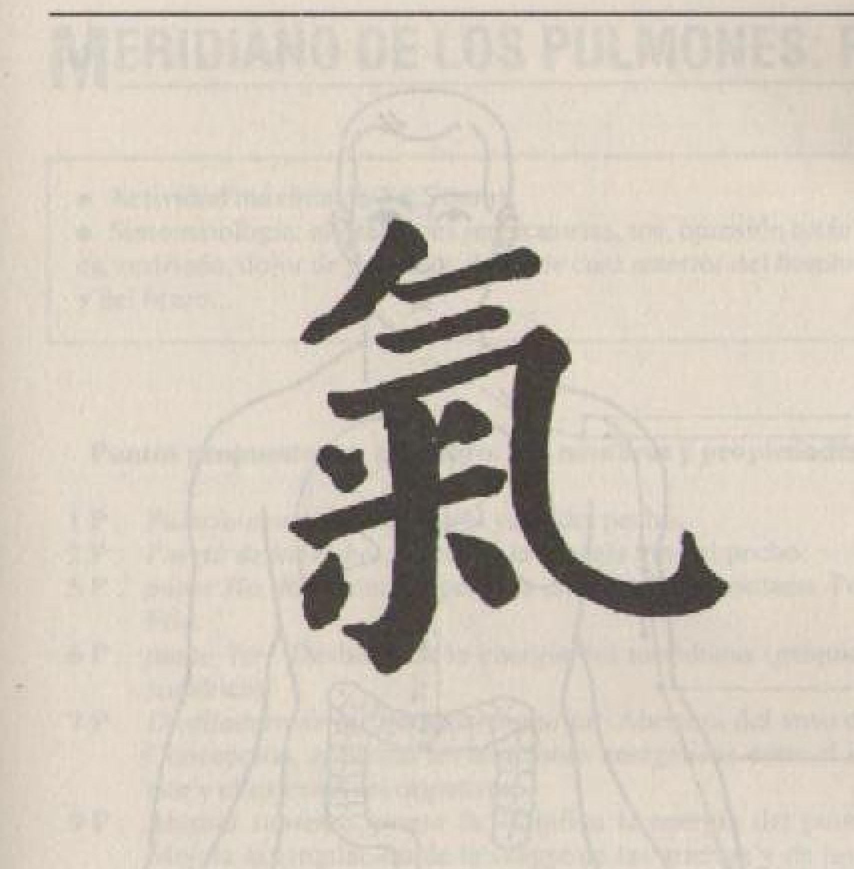
Estos meridianos, líneas de fuerza energéticas, recorren también la profundidad del cuerpo, relacionando los diferentes órganos internos y la superficie de la piel. Su trayecto superficial está sembrado de *puntos de energía* o *puntos de acupuntura*. Cada uno de estos puntos tiene un papel energético específico de regulación, ya sea de un trastorno circulatorio superficial de la energía a nivel del meridiano, ya sea de una alteración orgánica más profunda.

Desde hace mucho tiempo se sabe que el punto de acupuntura tiene la propiedad física de ofrecer una resistencia más débil al pasaje de una corriente eléctrica. Además, sobre esta propiedad funcionan los aparatos de detección de puntos, más o menos fiables, gracias a factores perturbadores locales (grado de humedad de la piel, fuerza de presión ejercida con el electrodo detector...).

En el plano histológico, el punto de acupuntura está constituido por una terminación nerviosa en la superficie de la piel, rodeado, en un nivel más profundo, por una arteriola y una venilla, así como por pequeños vasos linfáticos. La *estimulación con la aguja*, la *presión*

del dedo o la *aplicación de una moxa* sobre este aglomerado nervioso y vascular inducen una señal que será transmitida a lo largo del recorrido del meridiano de energía (véase también «La energía», «Las leyes energéticas», «Psiquismo psicosomático»).

Sin intención de hacer pesado este capítulo con la inclusión de otras nociones no menos interesantes para la buena comprensión de la medicina tradicional china, a continuación nos proponemos una descripción concisa de los trayectos de los doce meridianos fundamentales con sus funciones básicas. Asimismo, se citarán los puntos específicos que se sugieren en todo el libro para la práctica personal, con sus principales funciones energéticas.



Ki : La energía

2 P
1 P
5 P
6 P
7 P
9 P
10 P
11 P

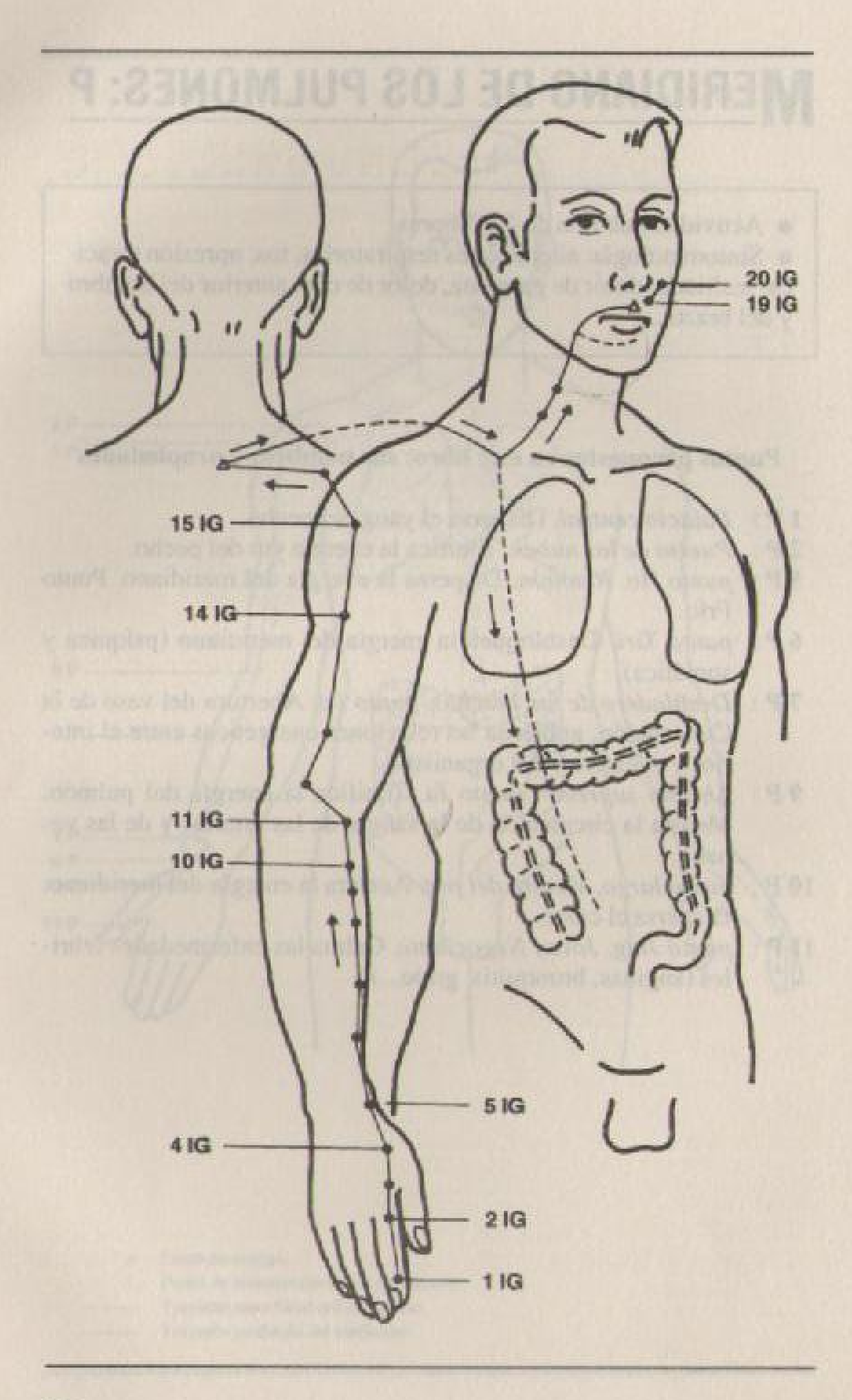
• Punto de energía
△ Punto de intersección de los meridianos
—— Trayecto superficial del meridiano
------- Trayecto profundo del meridiano

MERIDIANO DE LOS PULMONES: P

• Actividad máxima de 3 a 5 horas.
• Sintomatología: alteraciones respiratorias, tos, opresión torácica, resfriado, dolor de garganta, dolor de cara anterior del hombro y del brazo...

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 P : *Palacio central.* Dispersa el yang del pecho.
2 P : *Puerta de las nubes.* Tonifica la energía yin del pecho.
5 P : *punto Ho. Reunión.* Dispersa la energía del meridiano. Punto Frío.
6 P : *punto Tsri.* Desbloquea la energía del meridiano (psíquica y somática)
7 P : *Desfiladero de las brechas, punto Lo.* Abertura del vaso de la Concepción, gobierna las relaciones energéticas entre el interior y el exterior del organismo.
9 P : *Abismo supremo, punto Iu.* Tonifica la energía del pulmón. Mejora la circulación de la sangre de las arterias y de las venas.
10 P : *punto largo, Vientre del pez.* Acelera la energía del meridiano. Dispersa el calor.
11 P : *punto Jing, Joven Negociante.* Calma las enfermedades febriles (anginas, bronquitis, gripe...).



MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO: IG

- Actividad máxima de 5 a 7 horas.
- Sintomatología: dolores abdominales, diarrea y constipación, dolor e inflamación de la garganta, dolor de dientes, congestión nasal, dolor de espalda...

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 IG : *punto Jing, Yang de los vendedores.* Calma el dolor de dientes, las neuralgias faciales, las enfermedades debidas al frío.

2 IG : *punto largo.* Acelera la energía del meridiano.

4 IG : *punto Yuan, Armonización.* Activa la distribución del yang hacia la cabeza.

5 IG : *Valle del yang.* Lleva el calor al meridiano.

10 IG : *Tres vías.* Gobierna el pasaje de la sangre y de la energía hacia la parte superior del organismo.

11 IG : *Curva del estanque, punto Ho.* Cura las afecciones reumáticas y dermatológicas debidas a la humedad.

14 IG : *Músculo del hombro.* Gobierna el hombro.

14 IG : *Hueso del hombro.* Restablece el pasaje de la energía al hombro.

19 IG : *Hueso de los cereales.* Descongestiona la nariz.

20 IG : *Receptor de perfumes.* Cura las enfermedades de la nariz, el olfato.

- Punto de energía
- Punto de intersección de los meridianos
- ——— Trayecto superficial del meridiano
- ------- Trayecto profundo del meridiano

8 E
2 E
9 E
12 E
11 E
6 E
4 E
5 E
14 E
15 E
25 E
28 E
29 E
30 E
31 E
34 E
35 E
36 E
38 E
40 E
41 E
44 E
45 E

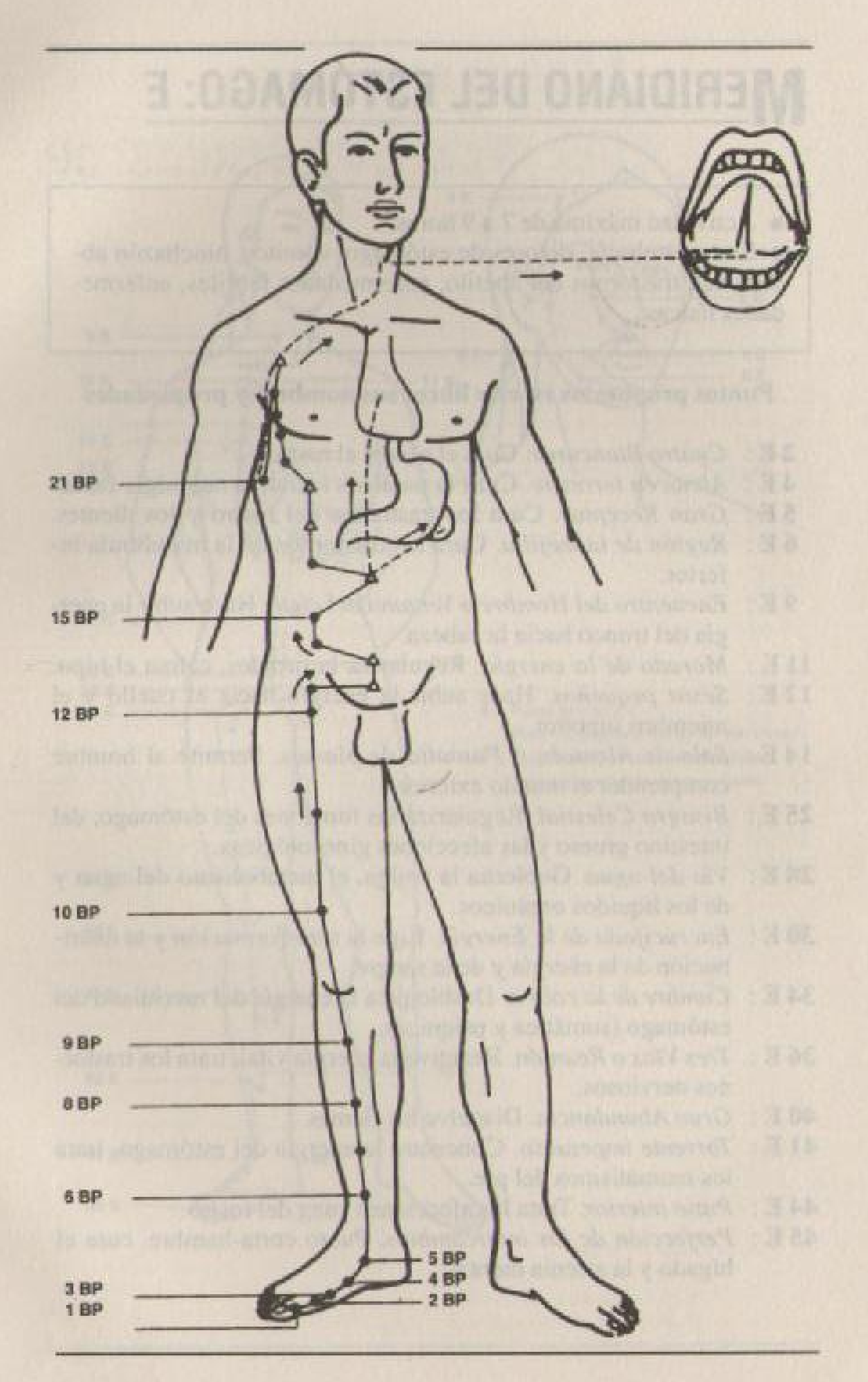
• Punto de energía
Punto de intersección de los meridianos
Trayecto superficial del meridiano
Trayecto profundo del meridiano

MERIDIANO DEL ESTÓMAGO: E

- Actividad máxima de 7 a 9 horas.
- Sintomatología: dolores de estómago, vómitos, hinchazón abdominal, trastornos del apetito, enfermedades febriles, enfermedades físicas...

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

2 E : *Cuatro Blancuras.* Cura el oído y el rostro.
4 E : *Almacén terrestre.* Cura la parálisis facial, la neuralgia facial.
5 E : *Gran Receptor.* Cura los trastornos del rostro y los dientes.
6 E : *Región de la mejilla.* Cura los trastornos de la mandíbula inferior.
9 E : *Encuentro del Hombre o Ventana del cielo.* Hace subir la energía del tronco hacia la cabeza.
11 E : *Morada de la energía.* Regulariza la tiroides, calma el hipo.
12 E : *Sesos pequeños.* Hace subir la energía hacia el cuello y el miembro superior.
14 E : *Sala de Almacén o Pantalla de plumas.* Permite al hombre comprender el mundo exterior.
25 E : *Bisagra Celestial.* Regulariza las funciones del estómago, del intestino grueso y las afecciones ginecológicas.
28 E : *Vía del agua.* Gobierna la vejiga, el metabolismo del agua y de los líquidos orgánicos.
30 E : *Encrucijada de la Energía.* Rige la transformación y la distribución de la energía y de la sangre.
34 E : *Cumbre de la colina.* Desbloquea la energía del meridiano del estómago (somática y psíquica).
36 E : *Tres Vías o Reunión.* Reactiva la energía vital, trata los trastornos nerviosos.
40 E : *Gran Abundancia.* Disuelve las flemas.
41 E : *Torrente impetuoso.* Concentra la energía del estómago, trata los reumatismos del pie.
44 E : *Patio interior.* Trata las afecciones yang del rostro.
45 E : *Perfección de los intercambios.* Punto corta-hambre, cura el hígado y la astenia mental.



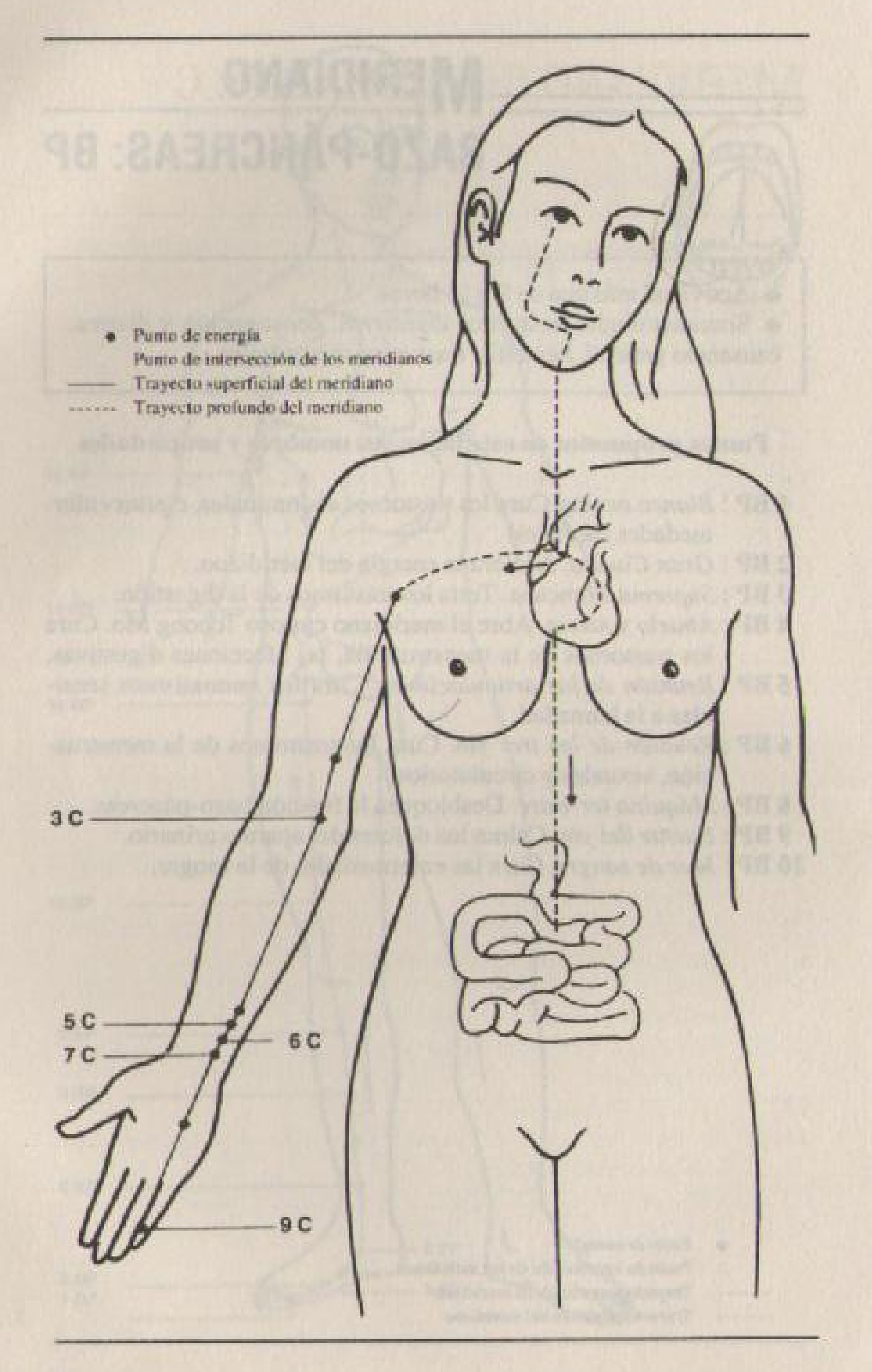
MERIDIANO BAZO-PÁNCREAS: BP

- Actividad máxima de 9 a 11 horas.
- Sintomatología: trastornos digestivos, constipación y diarrea, cansancio general, hepatitis, trastornos menstruales...

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 BP : *Blanco oculto.* Cura los trastornos abdominales, ciertas enfermedades mentales.
2 BP : *Gran Ciudad.* Acelera la energía del meridiano.
3 BP : *Suprema Blancura.* Trata los trastornos de la digestión.
4 BP : *Abuelo y nietos.* Abre el meridiano curioso Tchong Mo. Cura los trastornos de la menstruación, las afecciones digestivas.
5 BP : *Reunión de las articulaciones.* Cura los reumatismos sensibles a la humedad.
6 BP : *Reunión de los tres yin.* Cura los trastornos de la menstruación, sexuales y circulatorios.
8 BP : *Máquina terrestre.* Desbloquea la función bazo-páncreas.
9 BP : *Fuente del yin.* Calma los dolores del aparato urinario.
10 BP : *Mar de sangre.* Cura las enfermedades de la sangre.

● Punto de energía
△ Punto de intersección de los meridianos
—— Trayecto superficial del meridiano
------ Trayecto profundo del meridiano



MERIDIANO DEL CORAZÓN: C

- Actividad máxima de11 a 13 horas.
- Sintomatología: trastornos cardíacos, de la garganta, de la energía mental...

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

3 C : *Pequeño Mar.* Calma la emotividad, el nerviosismo.
5 C : *Comunicación con el interior o Vía transparente.* Calma la angustia, el miedo, las palpitaciones.
6 C : *Local del yin.* Cura los trastornos de la transpiración y mentales.
7 C : *Puerta de lo mental.* Cura los trastornos del sueño, la ansiedad...
9 C : *Pequeña Encrucijada.* Calma el miedo, la inquietud.

19 ID
18 ID
17 ID
10 ID
8 ID
5 ID
3 ID
1 ID

● Punto de energía
△ Punto de intersección de los meridianos
—— Trayecto superficial del meridiano
------- Trayecto profundo del meridiano

MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO: ID

- Actividad máxima de 13 a 15 horas.
- Sintomatología: dolor del bajo vientre, dolores del omóplato, de la nuca y de la región lumbar.

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 ID : *Pequeña Ciénaga.* Trata las afecciones causadas por exposición a corrientes de aire, las afecciones mamarias.
17 ID : *Figura celeste.* Cura la angina, la afonía.
18 ID : *Hueso del pómulo.* Cura los trastornos energía-sangre del rostro.
19 ID : *Palacio del oído.* Trata los casos de zumbido y sordera.

2 V
1 V
10 V
11 V
43 V
12 V
13 V
17 V
23 V
25 V
31 V
32 V
33 V
34 V
40 V
57 V
58 V
60 V
62 V
67 V

• Punto de energía
Punto de intersección de los meridianos
—— Trayecto superficial del meridiano
------- Trayecto profundo del meridiano

MERIDIANO DE LA VEJIGA: V

- Actividad máxima de 15 a 17 horas.
- Sintomatología: trastornos urinarios, dolores de cabeza, trastornos oculares, nasales, de la columna vertebral, psíquicos...

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 V : *Destello de los ojos.* Cura la vista cansada, la inflamación de los ojos.
2 V : *Haz de bambú.* Trata la rinitis, la sinusitis, las neuralgias oftálmicas.
10 V : *Columna celeste.* Hace descender el yang hacia la parte inferior, cura los vértigos, los dolores de cabeza, los trastornos de la agudeza visual, la rigidez de la nuca.
11 V : *Reunión de los huesos.* Cura las afecciones reumáticas de la columna vertebral.
17 V : *Corresponde al diafragma.* Trata el hipo, la tos espasmódica, los vómitos, las enfermedades de la sangre.
23 V : *Corresponde a los riñones.* Cura las lumbalgias, los trastornos genitales y sexuales, ciertos trastornos mentales.
31 V - 32 V - 33 V - 34 V : *Corresponde a los orificios sagrados.* Curan las enfermedades genitourinarias y sexuales.
40 V : *Equilibrio perfecto.* Cura las dermatosis, las lumbalgias, la rodilla.
43 V : *Corresponde a los centros vitales.* Devuelve la energía general.
57 V : *Montaña de sostén.* Hace subir la sangre, calma los espasmos musculares, las hemorroides.
58 V : *Yang de los aires.* Cura la congestión nasal, los trastornos energéticos debidos a la exposición a corrientes de aire.
60 V : *Montañas del Kroun Loun.* Desbloquea la energía del meridiano, trata las contracturas lumbares, los vértigos y los zumbidos.
62 V : *Vaso de la hora Shen.* Ayuda a la exteriorización, a vencer el torpor, cura los vértigos, el desequilibrio, el cansancio lumbar, los trastornos del sueño.
67 V : *Llegada del yin.* Regula la mala posición fetal al final del embarazo, determinados dolores de cabeza.

11 R
7 R
3 R
4 R
5 R
6 R
1 R

MERIDIANO DE LOS RIÑONES: R

- Actividad máxima de 17 a 19 horas.
- Sintomatología: sofoco, asma, angina, lumbalgia, edema, trastornos genitourinarios.

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 R : *Fuente surgente.* Eleva la energía básica.
3 R : *Pequeño valle supremo.* Cura los trastornos menstruales y genitourinarios.
4 R : *Gran Campana.* Cura los trastornos pélvicos, lumbares.
5 R : *Fuente de agua.* Desbloquea la energía de los riñones, actúa sobre los desequilibrios psíquicos.
6 R : *Mar luminoso.* Cura las enfermedades de la esfera pelviana, los trastornos del sueño.
7 R : *Restablece el flujo.* Restablece el equilibrio de los líquidos, la patología renal y testicular.
11 R : *Hueso Transverso.* Cura los trastornos urinarios prostáticos.

● Punto de energía
Punto de intersección de los meridianos
—— Trayecto superficial del meridiano
------ Trayecto profundo del meridiano

3 MC
4 MC
6 MC
7 MC
8 MC
9 MC

• Punto de energía
∧ Punto de intersección de los meridianos
——— Trayecto superficial del meridiano
------- Trayecto profundo del meridiano

MERIDIANO DEL MAESTRO DE CORAZÓN: MC

- Actividad máxima de 19 a 21 horas.
- Sintomatología: opresión torácica, palpitaciones, angustia, neuralgias del brazo y del codo.

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

3 MC : *Curva del pantano.* Calma la emotividad, el miedo, los dolores del codo.

6 MC : *Barrera interna o punto Lo.* Armoniza las capas energéticas yin, cura los trastornos del diafragma, hipo, náuseas, vómitos, dolor del pecho.

7 MC : *Gran montículo o punto Yuan.* Cura los dolores torácicos, las dermatosis, ciertos trastornos mentales.

8 MC : *Palacio del trabajo.* Acelera la energía del meridiano, cura las convulsiones infantiles, ciertos trastornos mentales.

9 MC : *Centro de la encrucijada.* Cura las opresiones torácicas, los vértigos, las migrañas, los terrores nocturnos infantiles.

17 TR
18 TR
23 TR
21 TR
15 TR
10 TR
6 TR
5 TR
3 TR
2 TR
1 TR

● Punto de energía
Punto de intersección de los meridianos
—— Trayecto superficial del meridiano
------- Trayecto profundo del meridiano

MERIDIANO DEL TRIPLE CALENTADOR: TR

- Actividad máxima de 21 a 23 horas.
- Sintomatología: dispepsia, aerofagia, edema, sordera, zumbido, dolor de la cara externa del hombro, del brazo, de la nuca.

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 TR : *Barrera de asalto, punto Ting.* Cura las afecciones febriles y las debidas a exposición a corrientes de aire.

3 TR : *Islote central.* Cura las neuralgias del cuello, los dolores de cabeza.

5 TR : *Barrera externa o punto Lo.* Equilibra las capas energéticas yang, cura la neuralgia cervicobraquial, la tortícolis, ciertas migrañas.

10 TR : *Pozo celeste.* Calma el nerviosismo.

15 TR : *Cruz celeste.* Calma las contracturas del trapecio, la tortícolis, calma la tensión nerviosa.

16 TR : *Ventana celeste.* Cura las afecciones debidas a exposiciones a corrientes de aire, la rigidez de la nuca.

17 TR : *Prestigio del fong o Calma el viento.* Cura las enfermedades del oído, la neuralgia facial, la parálisis facial, moviliza la energía y la sangre del rostro.

21 TR : *Puerta de la oreja.* Cura las enfermedades del oído medio, los dolores dentales.

23 TR : *Extremidad de la ceja.* Cura las afecciones de los ojos, la neuralgia facial, la migraña.

21 VB
20 VB
14 VB
8 VB
1 VB
2 VB
30 VB
31 VB
33 VB
34 VB
38 VB
39 VB
40 VB
41 VB

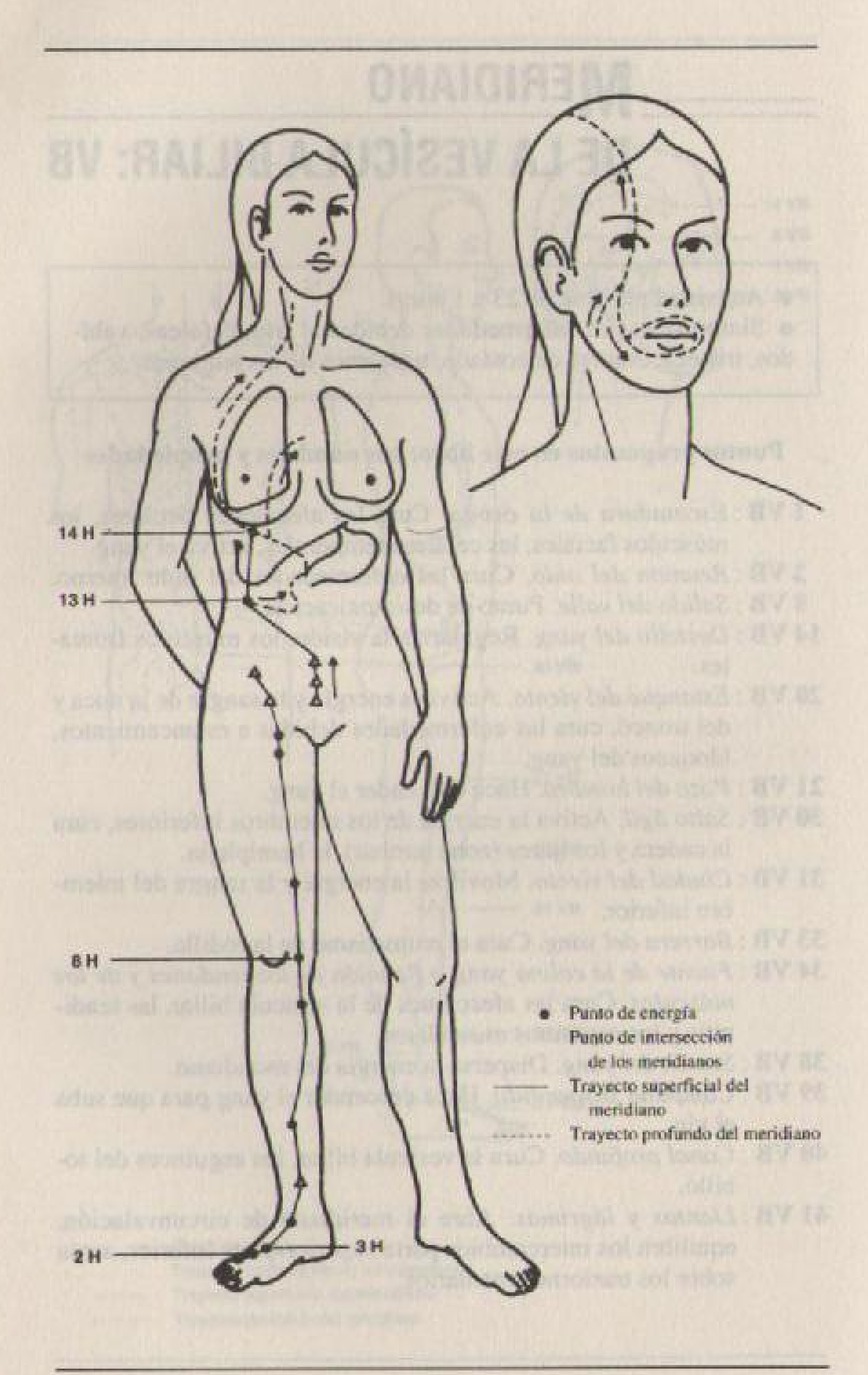
● Punto de energía
· Punto de intersección de los meridianos
—— Trayecto superficial del meridiano
------ Trayecto profundo del meridiano

MERIDIANO
DE LA VESÍCULA BILIAR: VB

- Actividad máxima de 23 a 1 horas.
- Sintomatología: enfermedades debidas al frío, cefaleas, vahídos, tristeza, dolores de costado, trastornos de los tendones.

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 VB : *Escotadura de la órbita.* Cura las afecciones oculares, los músculos faciales, las cefaleas temporales, activa el yang.
2 VB : *Reunión del oído.* Cura las enfermedades del oído interno.
8 VB : *Salida del valle.* Punto de desintoxicación.
14 VB : *Destello del yang.* Regulariza la visión, los músculos frontales.
20 VB : *Estanque del viento.* Activa la energía y la sangre de la nuca y del tronco, cura las enfermedades debidas a estancamientos, bloqueos del yang.
21 VB : *Pozo del hombro.* Hace descender el yang.
30 VB : *Salto ágil.* Activa la energía de los miembros inferiores, cura la cadera y los ijares (zona lumbar), la hemiplejia.
31 VB : *Ciudad del viento.* Moviliza la energía y la sangre del miembro inferior.
33 VB : *Barrera del yang.* Cura el reumatismo de la rodilla.
34 VB : *Fuente de la colina yang o Reunión de los tendones y de los músculos.* Cura las afecciones de la vesícula biliar, las tendinitis y los espasmos musculares.
38 VB : *Sostén del yang.* Dispersa la energía del meridiano.
39 VB : *Campana suspendida.* Hace descender el yang para que suba el yin.
40 VB : *Canal profundo.* Cura la vesícula biliar, los esguinces del tobillo.
41 VB : *Llantos y lágrimas.* Abre el meridiano de circunvalación, equilibra los intercambios parte superior-parte inferior, actúa sobre los trastornos mamarios.



MERIDIANO DEL HÍGADO: H

- Actividad máxima de 1 a 3 horas.
- Sintomatología: todas las afecciones genitales, los desequilibrios de la inmunidad (energía de defensa), los trastornos hepatodigestivos.

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

2 H : *Intervalo activo.* Acelera y dispersa la energía del meridiano.

3 H : *Encrucijada Mayor.* Cura ciertos trastornos genitourinarios, menstruales, sexuales, trata la hipertensión arterial, calma la tensión nerviosa.

8 H : *Fuente de la curva.* Tonifica el meridiano, trata las afecciones sexuales y genitourinarias, las manifestaciones alérgicas.

13 H : *Puerta del refugio o Mu del bazo.* Cura los trastornos digestivos, hepáticos y menstruales.

14 H : *Puerta del vencimiento o Mu del hígado.* Cura las enfermedades del hígado, de la vesícula biliar, las enfermedades alérgicas.

22 VG
23 VG
20 VG
28 VG
16 VG
15 VG
26 VG
14 VG
4 VG
1 VG

- Punto de energía
- Punto de intersección de los meridianos
- Trayecto superficial del meridiano
- Trayecto profundo del meridiano

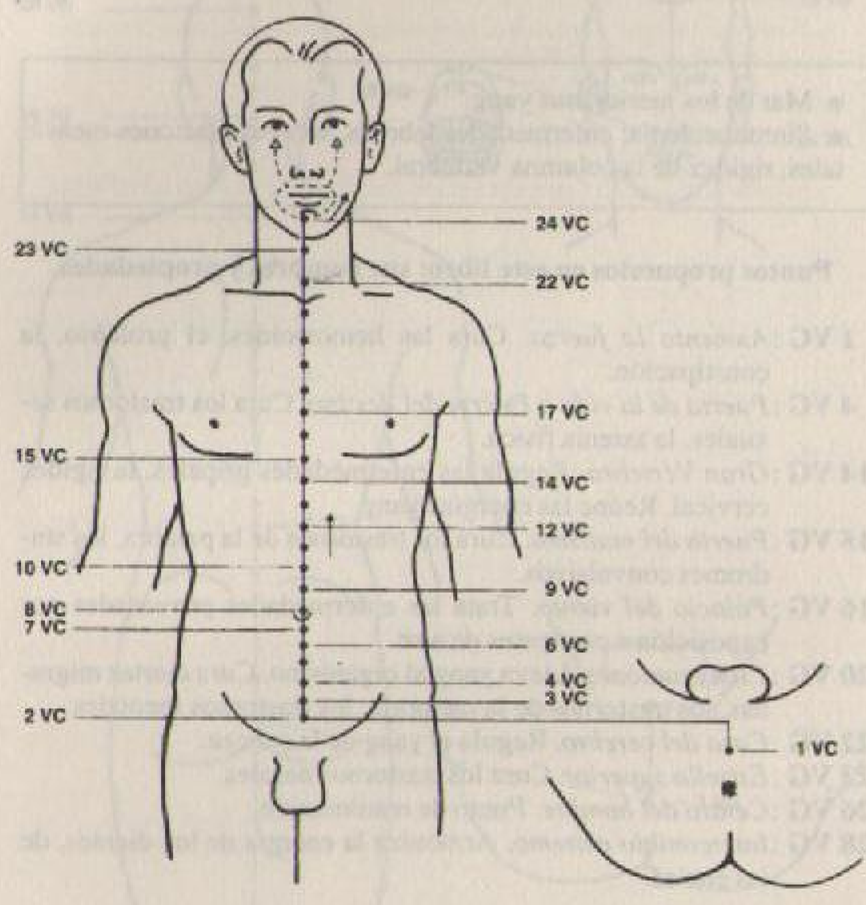
MERIDIANO DEL VASO GOBERNADOR: VG

TM

- Mar de los meridianos yang.
- Sintomatología: enfermedades febriles, sobreexcitaciones mentales, rigidez de la columna vertebral.

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 VG : *Aumenta la fuerza.* Cura las hemorroides, el prolapso, la constipación.
4 VG : *Puerta de la vida o Puerta del destino.* Cura los trastornos sexuales, la astenia física.
14 VG : *Gran Vértebra.* Regula las enfermedades gripales, la rigidez cervical. Reúne las energías yang.
15 VG : *Puerta del mutismo.* Cura los trastornos de la palabra, los síndromes convulsivos.
16 VG : *Palacio del viento.* Trata las enfermedades provocadas por exposición a corrientes de aire.
20 VG : *Cien reuniones.* Lleva yang al organismo. Cura ciertas migrañas, los trastornos de la memoria, los trastornos mentales.
22 VG : *Casa del cerebro.* Regula el yang de la cabeza.
23 VG : *Estrella superior.* Cura los trastornos nasales.
26 VG : *Centro del hombre.* Punto de reanimación.
28 VG : *Intercambio extremo.* Armoniza la energía de los dientes, de las encías.



- Punto de energía
Punto de intersección de los meridianos
—— Trayecto superficial del meridiano
.... Trayecto profundo del meridiano

MERIDIANO DEL VASO DE LA CONCEPCIÓN: VC

RM

- Mar de los meridianos yin.
- Sintomatología: afecciones genitourinarias, gástricas, hepatoesplénicas, las afecciones cardiorrespiratorias, las enfermedades neurológicas.

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

1 VC : *Reunión de los yin.* Rige todas las afecciones de los órganos genitales.
2 VC : *Puerta de virilidad.* Cura las afecciones genitourinarias.
3 VC : *Polo del medio.* Trata los trastornos menstruales, la orina.
4 VC : *Barrera de la fuente.* Controla el nacimiento del yin y su activación. A estimular en los trastornos congénitos, hereditarios, en las debilidades de energía debidas a la edad.
6 VC : *Mar de la energía.* Tonifica los trastornos pelvianos.
8 VC : *Palacio de lo mental.* A tonificar cuando existe vacío de energía.
9 VC : *Reparto del agua.* Gobierna el metabolismo del agua y de las grasas.
10 VC : *Estómago inferior.* Restablece las indigestiones, cura la anorexia, el adelgazamiento.
12 VC : *Mitad del estómago.* Concentra la energía del bazo y del páncreas, cura los trastornos gástricos y del esófago, las ideas obsesivas, la inflamación abdominal.
14 VC : *Fuente de vida.* Falta de impulso vital, de ánimo.
15 VC : *Cola de urraca.* Cura las afecciones del diafragma y del corazón.
17 VC : *Mitad del pecho.* Controla la exteriorización de la energía, cura las fatigas físicas y psíquicas, los trastornos respiratorios, la patología mamaria.
22 VC : *Ímpetu celeste.* Controla la salida del yin del tronco hacia la parte alta.
23 VC : *Fuente activa.* Activa el yin de la garganta.
24 VC : *Receptor de saliva.* Trata las afecciones del rostro, del cuello, de la boca.

PUNTOS EXTRA (FUERA DE LOS MERIDIANOS)

Puntos propuestos en este libro: sus nombres y propiedades

CABEZA

AnMian : *Sueño sereno.* Permite conciliar el sueño.

TaiYang : *Gran Yang.* Cura las neuralgias faciales y las cefaleas yang.

YinTang : *Palacio del espíritu.* Cura las migrañas y las rinitis, la sinusitis de tipo yang, congestiva.

ABDOMEN

ZiGong : *Útero.* Regula ciertas enfermedades ginecológicas funcionales.

ESPALDA

DingChuan : *Calma el sofoco.* Calma las afecciones rinofaríngeas, el asma, la tos.

HuaTuo Jia Ji : *Puntos paravertebrales.* Cura las contracturas musculares de la espalda y ciertos trastornos orgánicos internos correspondientes.

MANOS

BaXié : *Ocho Perversos.* Trata los reumatismos de los dedos de la mano.

LuoZhen : *Aguja Hundida.* Cura la tortícolis.

ShiXuan : *Diez Declaraciones.* Utilizados en los estados de choque, coma, insolación.

SiFeng : *Cuatro Costuras.* Calma la tos ferina, la indigestión infantil.

PIES

BaFeng : *Ocho Vientos.* Cura las inflamaciones, el entumecimiento, el dolor de los dedos y del dorso del pie.

DanNang : *punto de la Vesícula.* Calma los trastornos de las vías biliares.

4. Las leyes energéticas

1. *La ley yin-yang*: aparece desarrollada en el capítulo «La energía».

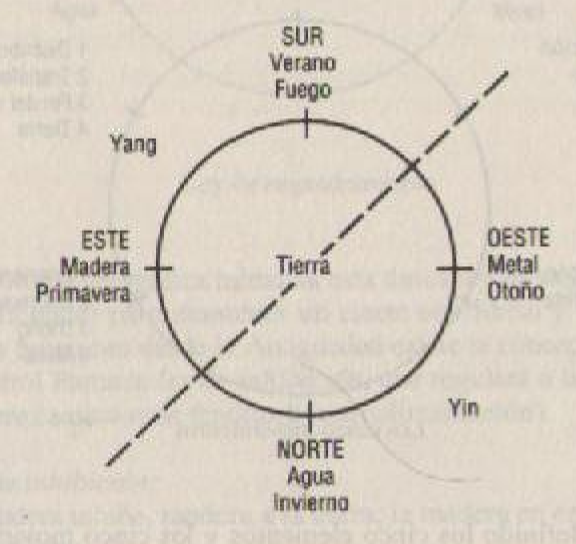
2. *La ley de los cinco movimientos*: como el principio que rige la dualidad yin-yang, la ley de los cinco movimientos es universal, es decir que puede ser adaptada a toda cosa fundamental de la vida y la naturaleza. Desde la Antigüedad, los taoístas, gracias a su agudo sentido de la observación, han clasificado en cinco categorías interdependientes toda manifestación de la energía cósmica y terrestre.

Las cinco categorías elementales son: la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua.

– La *madera* y el *fuego* son yang, correspondiendo a la primavera y al verano.

– El *metal* y el *agua* son yin, correspondiendo al otoño y al invierno.

– La *tierra* es yin-yang, puesto que representa la energía neutra del centro, el eje alrededor del cual gravitan las mutaciones cíclicas del universo (véase esquema).



Los cinco elementos

Estos cinco elementos son el soporte de la energía terrestre. Serán dinamizados por la energía cósmica para constituir los cinco movimientos energéticos universales:

– la *madera* caracteriza la salida del *movimiento hacia el exterior.* Corresponde al este, por consiguiente, a la salida del Sol, al nacimiento, a la estación de la primavera. La madera corresponde igualmente al crecimiento, al reino vegetal;

– el *fuego* representa el movimiento de *superficialización de la energía.* Es el símbolo de la actividad máxima y, lógicamente, corresponde al verano;

– la *tierra* es el movimiento de *distribución, de armonización de la energía.* Por su carácter alimenticio, estabiliza los demás movimientos. Su estación recibe el nombre de «fin del verano»;

– el *metal* simboliza el decrecimiento. Es el movimiento de la *interiorización.* Además, el metal está enterrado en la tierra. Corresponde al otoño;

– el *agua* representa el estancamiento, la condensación de la energía. Es el símbolo de la actividad mínima, del descanso, del invierno. Es el movimiento de *concentración* de la energía antes de marchar nuevamente hacia el ciclo, es decir, en dirección al movimiento madera-nacimiento.



Los cinco movimientos

Hemos definido los cinco elementos y los cinco movimientos de energía. El ciclo de los cinco movimientos constituido de este modo

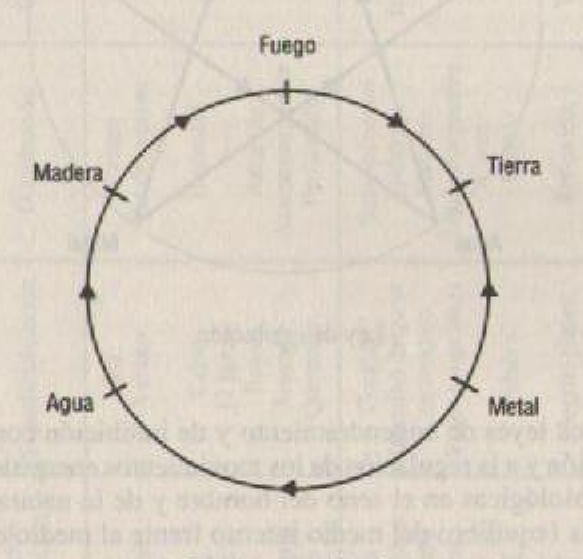
no permanece inmóvil; como mínimo, está animado por dos funciones de dinamización y de control, que son las leyes de engendramiento y de inhibición, que pasaremos a describir:

3. *La ley de engendramiento:* cada elemento energético (madera, fuego, tierra, metal, agua) depende uno del otro, existe un ciclo de transmisión de la energía de uno al otro de acuerdo con el siguiente sentido:

– el fuego engendra la tierra; las cenizas se depositan sobre la tierra;

– la tierra engendra el metal; los yacimientos de los diferentes metales se encuentran bajo tierra;

– el metal engendra el agua; la lava volcánica que brota pasa por la etapa de la formación de vapores de agua (y de gas) antes de solidificarse y depositarse para formar ulteriormente el metal.



Ley de engendramiento

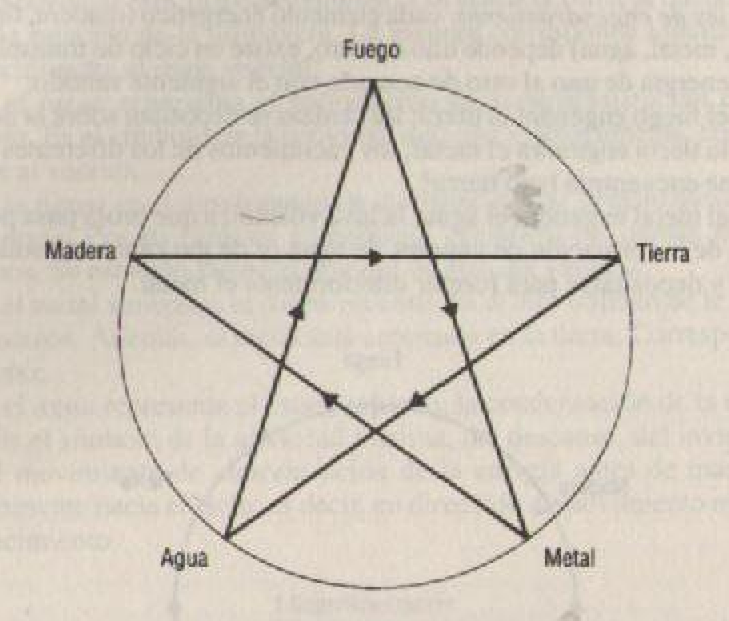
En fisiología energética humana, esta única ley de engendramiento es insuficiente: para mantener un cierto equilibrio y una adaptación de las funciones desde la Antigüedad existe la concepción de otra ley de control llamada *ley de inhibición*, que regulará a la precedente mediante mecanismos de feedback (retroalimentación).

4. *La ley de inhibición*:

– la madera inhibe, modera a la tierra; la madera en exceso vuelve estéril a la tierra;

– la tierra inhibe al agua; la tierra bebe el agua;

– el agua inhibe al fuego; el agua apaga el fuego;
– el fuego inhibe al metal; el fuego funde al metal;
– el metal inhibe la madera; el metal corta la madera; demasiado metal bajo tierra perjudica al cultivo.



Ley de inhibición

Estas dos leyes de engendramiento y de inhibición contribuyen a la moderación y a la regulación de los movimientos energéticos y de las funciones biológicas en el seno del hombre y de la naturaleza. Es la homeóstasis (equilibro del medio interno frente al medio externo) de los sistemas biológicos, que permite a todo ser mantenerse con buena salud.

Las aplicaciones de estas leyes en el terreno de la patología humana son múltiples. En la página de al lado se reproduce el *cuadro de correspondencias energéticas*, cuyos elementos, aplicados a los ciclos de los cinco movimientos de energía, permiten comprender gran parte de los mecanismos de razonamiento de la medicina tradicional china.

Cuadro de correspondencias energéticas

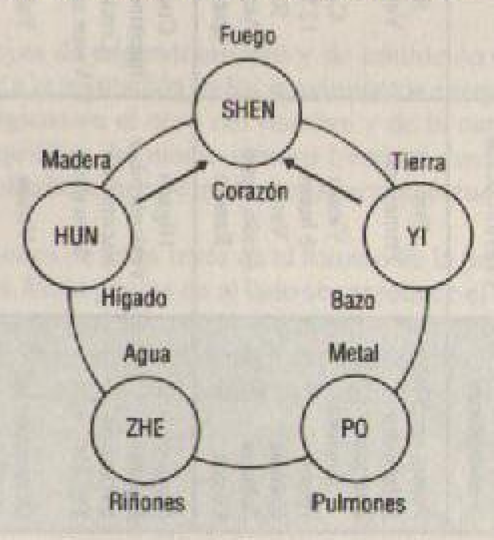
Cualidad yin-yang	Yang creciente/yin decreciente		Centro	Yang decreciente/yin creciente	
Los cinco elementos	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Los cinco movimientos energéticos	Movilización exteriorización	Superficialización	Distribución	Interiorización	Concentración
Puntos cardinales Estaciones Energías climáticas Horas Colores Sabores Olores	Este Primavera Viento 6 horas Verde Ácido, agrio Rancio	Sur Verano Calor 12 horas Rojo Amargo Quemado	Centro Fin del verano Humedad — Amarillo Azucarado, dulce Perfumado	Oeste Otoño Sequedad 18 horas Blanco Picante Acre	Norte Invierno Frío 24 horas Negro Salado Pútrido, enmohecido
Órganos Entrañas Evolución Tejidos	Hígado Vesícula biliar Nacimiento Músculos	Corazón Intestino delgado Crecimiento Vasos sanguíneos	Bazo-páncreas Estómago Madurez Tejido conjuntivo Carne	Pulmones Intestino grueso Vejez Piel	Riñones Vejiga Muerte Hueso, médula
Órganos de los sentidos	Visión	Palabra	Gusto	Olfato	Audición
Sentimientos	Ira	Alegría, placer	Reflexión, preocupaciones	Tristeza, pena	Miedo, angustia
Secreciones Manifestaciones externas	Lágrimas Uñas	Sudores Tez	Saliva Labios	Mucosidades Pelos	Orina Cabellos

Véase también el cuadro de las correspondencias alimenticias en «Higiene alimenticia y respiratoria».

5. Psiquismo psicosomático

En medicina china y en el método de pensamiento chino en general, el psiquismo y los órganos del cuerpo están estrechamente ligados. Del mismo modo que existe una energía vital específica en cada órgano, también existe una energía mental característica que emana de cada órgano, definiendo así lo que los chinos llaman las «cinco entidades viscerales» y ciertos autores occidentales denominan las «cinco almas vegetativas».

La energía mental se forma desde la concepción como consecuencia de la unión de dos capitales energéticos (energías ancestrales) que provienen del padre y de la madre. Esta energía mental va a alojarse esencialmente en el cerebro; de un lado, será alimentada por los cinco sentidos del hombre, que permiten su relación con el medio ambiente y social; de otro lado, será nutrida por la parte pura de la energía alimenticia y respiratoria. Los filósofos y taoístas chinos consideran que la energía mental debe ser purificada en el curso de la vida para conducir al ser humano a la sabiduría y a la serenidad de espíritu.



Las moradas de la energía mental
en el ciclo de los cinco movimientos energéticos

De este modo, la energía mental consta de cinco categorías que concuerdan con las cinco moradas energéticas de los órganos, los cinco movimientos que son el soporte de la fisiología china:

- el Shen, o la inteligencia y el consciente;
- el Yi, o el pensamiento y la memoria, la razón;
- el Po, o la vida vegetativa, el inconsciente;
- el Zhe, o la voluntad, el espíritu de decisión;
- el Hun, o la percepción, la imaginación.

1. El Shen

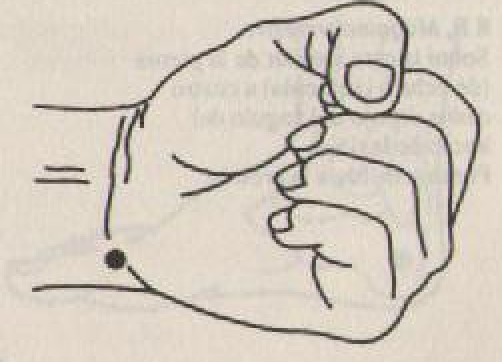


Es lo psíquico que gobierna la consciencia, la rapidez de comprensión. Es la cualidad psíquica que hace del hombre el animal superior. Representa también la nobleza de los sentimientos, la apertura del espíritu y del corazón, el amor por el prójimo. Para llegar a tener un buen Shen, conviene seguir las leyes de la naturaleza y ajustarse a los ritmos biológicos del universo.

En el simbolismo taoísta, el Shen tiene su morada en el corazón, siendo indispensable el buen funcionamiento de la energía del corazón en la vida intelectual y en el equilibrio de la razón y de las emociones.

En medicina, un desequilibrio del Shen puede exacerbar una emotividad que se hace excesiva, provocar sentimientos de excitación incontrolada, de vulnerabilidad ante las tensiones cotidianas, desarrollando, por el mismo motivo, trastornos del sueño, palpitaciones cardíacas, angustias... Uno de los puntos sintomáticos para atenuar esos trastornos (en caso de nerviosismo ante un examen, por ejemplo) es el

7 C, ***Puerta del espíritu.***
Sobre el pliegue del puño (derecho o izquierdo) en un hueco sensible junto a un pequeño hueso redondo (el pisiforme).



7 C, la Puerta del espíritu, que conviene calmar masajeando varias veces por día mediante una suave presión circular durante dos a tres minutos.

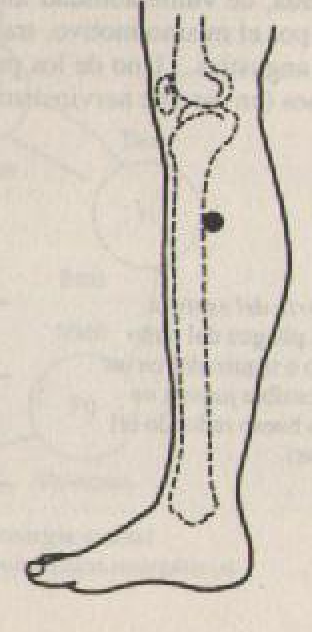
2. El Yi



Es la energía mental que corresponde a la reflexión, al pensamiento. Es uno de los grandes reguladores del Shen. El Yi es la memoria del pasado, la cavilación de las ideas. Como parte del elemento tierra-bazo (eje central de los cinco elementos), el Yi es la energía mental estabilizadora, es la noción «tacto y moderación» del comportamiento.

En medicina debe tenerse en cuenta el Yi cuando se produce una cavilación excesiva de pensamientos, como ocurre en los estados depresivos, cuando hay ansiedad, ideas obsesivas, pérdidas de memoria. En los niños pequeños, es la falta de reflexión, la inestabilidad psíquica.

A título indicativo, mencionamos aquí un punto sintomático para armonizar el Yi: mediante una suave presión circular, una o dos veces por semana durante cinco minutos.



8 B, ***Máquina terrestre.***
Sobre la cara interior de la pierna (derecha o izquierda) a cuatro dedos debajo del ángulo del hueso de la tibia.
Punto sensible a la presión.

3. El Po



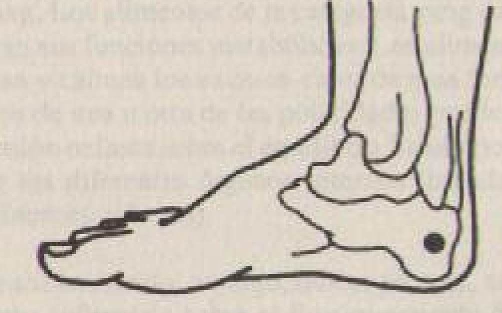
Es el campo del inconsciente y del subconsciente, de la vida instintiva, de la vida vegetativa, del reflejo impulsivo. El órgano correspondiente es el pulmón, que gobierna los intercambios energéticos respiratorios (sistema pulmonar y piel). Un bloqueo o una represión psicológica (agresividad interior no expresada, sentimiento de haber sido oprimido...) vivido durante un período determinado de la vida puede manifestarse ulteriormente mediante trastornos de orden psicosomático, como ocurre en ciertas asmas, eccemas, urticarias, colopatía funcional, por ejemplo. En acupuntura, el tratamiento consistirá en reequilibrar la pareja órgano-entraña pulmón-intestino grueso.

4. El Zhe



Es la entidad visceral de la voluntad productiva, del deseo de realizar un acto, por consiguiente, de emprender. Es la energía mental ligada a la fuerza de carácter (recordar la expresión popular «tener el riñón bien cubierto»). El Zhe reside en los riñones-agua, que controlan al mismo tiempo la reserva de la energía ancestral, la energía fundamental. Una debilidad energética de su parte puede revelar manifestaciones psíquicas tales como inquietud, miedo, falta de voluntad, de interés, ideas de persecución, ausencia de deseo (material o sexual).

Para adquirir voluntad, tonificar el punto *5 R* mediante una suave presión circular por la mañana durante cinco minutos, en ambos lados simultáneamente.



5 R, ***Fuente del agua.***
Sobre la cara interna del hueso del talón, el calcáneo. Punto sensible a la presión.

5. El Hun



Representa la percepción de los hechos, la clasificación de las informaciones percibidas. Los chinos la llaman el «alma espiritual». También es el campo de la intuición y de la imaginación, de la facultad de comunicación con los demás. Esta energía mental dirige los sueños mientras se duerme, situación en la cual el elemento hígado-madera del cerebro procesa las informaciones recibidas durante el día.

En consecuencia, todos los trastornos del sueño y de los sueños (pesadillas, terrores nocturnos), la falta de vigor, la espasmofilia, ciertos trastornos de la personalidad (neurosis, esquizofrenia, comportamiento histérico...) son imputables en parte al mal funcionamiento de la morada energética hígado-madera.

Para calmar un exceso de manifestación Hun hay que dispersar el punto *3 F* mediante una fuerte presión circular, por la noche durante cinco minutos.



3 F, ***Gran Encrucijada.***
Sobre el dorso del pie, en la depresión entre los tendones del primer y segundo dedo.

6. Higiene alimenticia y respiratoria

La energía nutritiva, llamada energía Yong, es fundamental para el hombre, en quien constituye una de las manifestaciones de la energía vital. Proviene de los alimentos terrestres (nutrición) y del aire celestial (respiración). Es la que permite nutrir y conservar por completo la energía y la sangre del organismo, gracias al metabolismo cotidiano de los aportes alimenticios (sólidos y líquidos) y respiratorios (aire y gas). Tradicionalmente, los chinos conceden una gran importancia a la alimentación y a la gimnasia respiratoria.

La alimentación

Un médico auténtico busca en primer lugar la causa de la enfermedad y, habiéndola encontrado, trata de curarla mediante una alimentación, una nutrición apropiada; si no lo logra, entonces prescribe medicamentos.

Sun Si Miao, médico chino del siglo VI.

En medicina china, la dietética es considerada como un complemento indispensable en todo tratamiento preventivo o curativo de las enfermedades.

Los chinos clasifican los alimentos en diferentes categorías, según su pertenencia al yin o al yang. Los alimentos de la categoría yang calientan el organismo, aceleran sus funciones metabólicas. Los alimentos de la categoría yin enfrían y calman los excesos-calor de esas funciones. Los abusos o excesos de una u otra de las polaridades pueden tener, a la larga, una repercusión nefasta sobre el equilibrio fisiológico energético que existe entre los diferentes órganos internos (hígado, corazón, pulmones, bazo-páncreas, riñones).

Los cinco sabores alimenticios: ácido, amargo, dulce, picante, salado, que ejercen también una influencia sobre el funcionamiento de los cinco órganos. Cada sabor refuerza la energía de un órgano; pero,

si es consumido en exceso, se corre el riesgo de que perjudique a la energía de otro órgano (véase «Leyes energéticas»). También aquí hay que buscar ante todo el equilibrio.

– *Lo azucarado* está ligado al reino vegetal, al órgano *bazo-páncreas* (nótese que en fisiología occidental es en el páncreas que se sintetiza la insulina necesaria para el control del índice de azúcar –glucemia– en la sangre).

– *Lo salado* está ligado a los reinos animal y mineral. Es metabolizado por el órgano *riñón* (riñones + suprarrenales), que tiene una relación directa en energética china con los huesos y la sangre (hipertensión arterial).

– *Lo amargo* es un sabor complementario que se vincula a la energía del órgano *corazón*. Tiene un carácter Yang, tonificante.

– *Lo picante* está en relación con el órgano *pulmón*, que administra la energía respiratoria. Es un sabor de carácter Yang, que brinda sensaciones de calor, aumenta el ritmo respiratorio y hace transpirar.

– *Lo ácido* o *lo agrio* está asociado a la energía del órgano *hígado*, que desempeña un papel importante en el funcionamiento muscular.

Por otra parte, los colores y los olores de los alimentos, así como su modo de cocción, son factores al menos tan importantes como la calidad intrínseca de un producto alimenticio (véase cuadro de correspondencia alimenticia en energética china).

Gimnasia respiratoria

En China, desde la noche de los tiempos, muchas personas practican la gimnasia energética llamada Taï Chi Chuan. Un pequeño número la practica como una búsqueda corporal y espiritual con el propósito de adquirir una libertad total del cuerpo y del espíritu, al margen de la presión de las cosas materiales de este mundo. Por lo tanto, es a través de una vida espiritual, de un aprendizaje largo y penoso, que el verdadero discípulo del Taï Chi Chuan llega a un estado de verdadero equilibrio energético, equilibro que le permite vivir en simbiosis con la naturaleza, entre las energías del Cielo (cósmica, climática) y de la Tierra (alimenticia, respiratoria). Es el estadio de la completa adaptabilidad del ser con su universo. Además, los grandes maestros en la materia sienten la circulación de los doce meridianos energéticos a través de su cuerpo y son capaces de describir su trayecto exacto (véase también «Meridianos»).

No obstante, una gran cantidad de chinos practican la gimnasia energética simplemente para mantenerse en buenas condiciones físicas y psíquicas. Considerado desde este ángulo, el Taï Chi Chuan re-

Cuadro de correspondencia alimenticia en energética china

	Pequeño yang	Gran yang	Equilibrio yin-yang	Pequeño yin	Gran yin
Elemento	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Órgano	hígado	corazón	bazo, páncreas	pulmones	riñones
Entrañas	vesícula biliar	intestino delgado	estómago	intestino grueso	vejiga
Movimiento energético	exteriorización	superficialización	distribución	interiorización	concentración
Sabor	ácido	amargo	azucarado	picante	salado
Color	verde	rojo	amarillo	blanco	negro
Olor	agrio, fermentado, (legumbres crudas, quesos)	quemado (carne cocida)	perfumado (especias)	rancio	pútrido
Modo de cocción	Al vapor (estofados)	Al aceite (frituras) o asados (carnes laqueadas)	al vapor (pasteles)	En marmita (platos cocidos a fuego lento)	Al agua (platos hervidos, sopas)
Comida	desayuno	almuerzo	merienda	cena	cena
Cereales	trigo	alubias rojas	maíz, patata	arroz	granos de soja
Legumbres, vegetales	tallos	flor	fruto	hoja	raíz
Animales	aves de corral, pescado	cordero, animales de caza, aves de caza	buey, rana, anguila	caballo, caza de pelo	cerdo, crustáceos, tortuga
Aliño	vinagre	aceite de sésamo	azúcar	guindilla, pimienta	sal, salsa de soja
Estación	primavera	verano	fin del verano	otoño	invierno

presenta el mantenimiento de la agilidad corporal y el aprendizaje de los ejercicios respiratorios adecuados (existen diferentes modos de respirar el aire ambiente), de manera de permitir al organismo eliminar todas las toxinas almacenadas cada día (energías impuras de la nutrición, del aire ambiente).

Las Facultades de medicina de Pekín y de Shangai han podido demostrar que la práctica regular de esta gimnasia corporal y respiratoria permite a las personas de edad prevenir y curar ciertas enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial, la angina de pecho o los primeros estadios de la artritis.

7. El diagnóstico energético y el tratamiento por la acupuntura

Cada uno está enfermo a su manera. Esto no puede dejar de ser tomado en cuenta por el sabio.

Nei Jing, *Libro clásico del interno*, siglos XVIII-IV a. de C.

Desde la Antigüedad hasta nuestros días, la medicina tradicional china ha enseñado siempre que «cada uno reacciona de manera diferente ante una misma enfermedad». Es la individualización del enfermo en relación con la enfermedad, según sus propias reacciones y posibilidades de defensa.

La sala de espera

Puede decirse que, para un médico acupuntor experimentado, la consulta comienza en la sala de espera. Es el primer esbozo del comportamiento del paciente. Éste puede adoptar rápidamente una actitud yang de agresividad, caminando de un lado a otro, expresando su impaciencia (por otra parte, a menudo sin mayor motivo). Puede asumir una actitud más bien yin, de repliegue sobre sí mismo, sentado en el borde del asiento, con la mirada inquieta y el rostro ansioso; o, en tal caso, ofrecer el aspecto de una persona jovial, cómodamente instalada en su sillón, sonriente, con aire confiado, dispuesta incluso a dar una cabezada si, por fortuna, debe esperar algunos minutos más.

Una vez en el consultorio del médico, éste tranquiliza al paciente preguntándole el motivo de su visita. Es a partir de ese momento que intervienen las cuatro fases de la consulta tradicional.

1. El interrogatorio

El paciente expone los motivos de la consulta. El objetivo del médico es tomar nota de los aspectos importantes de la historia de la en-

fermedad, a fin de comprender el desequilibrio energético en juego. Para ello, dispone de conocimientos fundamentales sobre las leyes energéticas. El médico estudia del modo siguiente:

- La época de la aparición de los síntomas y todos los factores desencadenantes posibles:
  - un traumatismo físico;
  - una incidencia de orden alimenticio;
  - un choque afectivo o problemas reales de la vida cotidiana, que suscitan ansiedad, pesadumbre, depresión;
  - una operación quirúrgica, un parto;
  - una intoxicación por medicamentos.
- El foco de la enfermedad:
  - profundo, se vincula con un trastorno directo de un órgano interno;
  - o superficial, sobre una zona energética o a lo largo de un trayecto de meridiano de energía.
- El carácter agudo (yang) o crónico (yin) de la afección, si se trata de una recidiva.
- La evolución, los factores de agravamiento y mejora de los síntomas, según su relación con:
  - el movimiento, el descanso, el esfuerzo;
  - los períodos del día (nocturno, diurno, un instante);
  - las energías climáticas y estacionales (viento, frío, humedad, calor, sequedad).
- La naturaleza del comportamiento y la constitución energética del enfermo.

Los cuadros

Los chinos definen cinco grandes cuadros para resumir las tendencias constitucionales heredadas de los padres, *que corresponden a la ley de los cinco elementos* (madera, fuego, tierra, metal, agua). El estudio de la constitución de una persona permitirá al médico definir la vulnerabilidad específica de tal o cual órgano fundamental del individuo, así como sus funciones. Existen cinco órganos nobles que corresponden a los cinco elementos (hígado, corazón, bazo-páncreas, pulmones, riñones).

Esta parte del examen, combinada con la de la inspección abordada más adelante, es importante puesto que permite al médico deducir los fallos posibles a nivel de tal o cual sistema fisiológico, confirmados, además, por ciertas enfermedades sufridas por el paciente en el curso de su infancia o de un pasado más reciente.

Por otra parte, este conocimiento del campo energético permite dar a continuación consejos de higiene y, eventualmente, instituir un tratamiento preventivo de mantenimiento por medio de la acupuntura.

Las constituciones

Por ejemplo, un individuo de constitución metal-pulmón es una persona propensa al cansancio, carente de vigor, sobre todo por la noche. Tiene tendencia a economizar sus fuerzas, nunca será una persona animosa. Además, su modo andar es indolente y su voz es de tonalidad débil, casi monocorde. Con más frecuencia se halla de un humor triste, pesimista. Su movimiento energético es el de la interiorización, es un ser que se repliega sobre sí mismo y sobre el pasado, un ser de buen grado egocéntrico y celoso. En compensación, uno de sus aspectos psicológicos favorables es tener capacidad de adaptación a las situaciones nuevas de la vida cotidiana.

En el plano somático, desde su infancia está sometido a las infecciones ORL (rinitis, sinusitis), a las afecciones pulmonares (bronquitis, asma, tuberculosis). Como su entraña intestino grueso-yang está unida energéticamente al órgano pulmón-yin, su organismo será propicio al desarrollo de una colopatía funcional, a la hemorroides.

En general, para los sabores alimenticios el individuo metal-pulmón preferirá los gustos sazonados con especias, picantes, entre los colores le atraerá el blanco, y en lo que respecta a las estaciones se sentirá bien en su elemento cósmico en otoño...

2. La inspección

- El estudio biotipológico.

Es una fase del examen que se ha iniciado casi al mismo tiempo que el interrogatorio.

En el ejemplo dado relativo a la constitución metal-pulmón, el retrato será el de un sujeto longilíneo, delgado, de una anchura de espaldas moderada, con una cierta palidez del rostro y de la piel. Las manos son más bien frías, con dedos largos; las palmas son estrechas y recubiertas de una piel fina que revela el color azulado de las venas subyacentes.

Claro está que el individuo puede presentar una mezcla de dos, más raramente de tres, tipos de constituciones biotipológicas diferentes.

Por regla general, el médico acupuntor tendrá en cuenta otros detalles, tales como: personalidad emprendedora, parlanchina, agitada o, por el contrario, taciturna, con tendencia a vestir de manera conven-

cional, modo de andar decidido o vacilante, columna vertebral recta o no, aspecto de los cabellos, de la pilosidad, de la tez y de los pies, de las uñas, de los ojos (brillo de la mirada)...

- El estudio de la lengua

El examen de la lengua es una etapa fundamental de la inspección en medicina tradicional china. En efecto, la lengua brinda tanto informaciones sobre la posibilidad y la naturaleza de las agresiones externas, como sobre el estado energético de los órganos y de las entrañas situadas en el interior del cuerpo. Además, puede seguirse la evolución de una enfermedad gracias a la observación de la lengua.

En los hospitales y facultades de medicina de China se presenta a los estudiantes atlas fotográficos de lenguas patológicas, lo que permite una objetividad mucho más rigurosa en las descripciones linguales en función del estado clínico del paciente.

3. La palpación

Como en medicina occidental, la palpación y la auscultación forman parte integrante del examen del enfermo en medicina tradicional china. Ambas permiten apreciar el aspecto funcional y orgánico de la enfermedad. Permiten decidir si conviene hacer exámenes complementarios modernos (exploraciones radiológicas, ecografías, scanner, investigaciones biológicas sanguíneas, urinarias...).

La palpación en medicina tradicional china prosigue con la búsqueda de los puntos de energía de la superficie del cuerpo sensibles a la presión. A veces revela auténticos puntos «gatillo», que tienen una significación directa de ataque de un órgano profundo. Estos puntos pueden situarse lejos de la región enferma, sobre meridianos de energía en relación directa con el órgano afectado.

A veces, zonas enteras de cambio de textura y elasticidad de la piel, zonas de hinchazón subcutánea, infiltradas o dolorosas, brindan más informaciones importantes sobre los diversos desequilibrios locales o generales del organismo. Igualmente, resulta importante la apreciación de las variaciones de temperatura cutánea sobre diversas partes del cuerpo (pecho, vientre, espalda, manos, pies).

La toma de los pulsos

Por último, la palpación se completa con la toma de los pulsos chinos. Los más importantes están sobre la arteria radial, en los dos puños. Hay seis pulsos de cada lado (tres superficiales, tres profundos). También existen doce pulsos radiales, cuya apreciación escrupulosa permite detectar el estado energético de, al menos, doce funciones internas del organismo. Los textos antiguos describen veintiocho formas de pulsos diferentes (lento, rápido, escurridizo, pleno, vacío, áspero, desbordante...).

Esta ciencia de los pulsos china ha sido objeto de numerosas investigaciones, especialmente acerca de la posibilidad de objetivarlos mediante registros concretos. Se han concebido diversos aparatos. El más reciente fue inventado por científicos y médicos coreanos, lo que les ha valido el primer premio del Salón Internacional de Inventos de Ginebra en 1976.

4. El tratamiento

Al término de este largo modo de diagnóstico que, no obstante, al ser realizado por un practicante facultativo experimentado, raramente excede la media hora a tres cuartos de hora, el médico puede decidir el tratamiento adecuado por medio de agujas y/o moxibustión.

El enfermo se encuentra instalado cómodamente, por lo general, tendido sobre una cama. El practicante facultativo, después de haber localizado el emplazamiento de los puntos de acupuntura, desinfecta cada lugar elegido con un producto antiséptico y procede a la implantación de la aguja esterilizada con un movimiento seco y rápido. El gesto, cuando es bien efectuado, no ocasiona casi ningún dolor (apenas la sensación de una picadura de mosquito). Después viene el momento de la «manipulación de la aguja», para hundirla hasta el nivel deseado (de un milímetro a varios centímetros, según las localizaciones anatómicas), por rotación más o menos rápida del manguito de la aguja de acuerdo con las técnicas de «tonificación» o de «dispersión» de la energía. Esta manipulación de la aguja no es dolorosa, pero el paciente puede experimentar en un momento dado una sensación llamada «llegada de la energía».

De este modo, el practicante colocará algunas agujas (de dos a una decena) en lugares muy precisos del cuerpo. En ciertos casos, a nivel de determinados puntos puede asociarse una estimulación eléctrica con la ayuda de pequeños electrodos conectados a las agujas y a un aparato estimulador de voltaje muy débil. Esta estimulación proporciona una ligera sensación de picor y no debe resultar dolorosa. Contribuye a provocar una aceleración de la circulación energética local sobre un meridiano determinado cuando existe un estancamiento demasiado importante de energía y sangre en un lugar del cuerpo (por

ejemplo, en el caso de una inflamación tendinosa o articular, de una contractura muscular importante).

Una vez colocadas las agujas, el paciente debe relajarse durante veinte a treinta minutos aproximadamente, período que varía en función de la enfermedad a tratar. En todo caso, el estado de reposo completo es necesario para que el organismo registre de manera óptima la acción de los puntos de energía en los que se han pinchado agujas.

Las moxas

La moxibustión (práctica de las moxas) es parte integrante de las técnicas acupunturales.

Se trata de calentar ligeramente los puntos de acupuntura con un producto vegetal combustible, que es la artemisa (hoja de artemisa secada y triturada). Por lo general, se utiliza un bastoncillo de artemisa enrollado en forma de cigarro. Una vez encendido, desprende un calor y una radiación adecuados para tonificar un punto de acupuntura. Puede dirigirse el extremo incandescente cerca de la aguja implantada, lo que aporta una suave energía-calor a los tejidos (tonificación en caso de «vacío energético»).

Los resultados

La sesión acaba cuando el médico quita las agujas. Los resultados no siempre se hacen sentir de inmediato (salvo en ciertos casos de lumbagos agudos, donde el efecto puede parecer espectacular).

Se requiere un plazo determinado antes de que aparezca la regularización funcional. No obstante, advertimos que ciertos síntomas pueden agravarse ligeramente el mismo día o al día siguiente antes de desaparecer.

El número de sesiones necesarias es variable. Puede ir de una a tres sesiones (con algunos días de intervalo) para una afección aguda, a diez y hasta quince sesiones para una enfermedad que evoluciona desde hace mucho tiempo.

Para determinadas afecciones crónicas (reumatismo artrósico antiguo, asma recidivante de larga data, sinusitis crónica, colopatía funcional, depresión psíquica, espasmofilia...), el paciente puede sentir un alivio sensible a costa de una terapéutica de mantenimiento (una sesión cada tres o cuatro semanas) llegando a una mejora estable; de este modo se evita una absorción demasiado importante y continua de medicamentos, que a menudo provocan trastornos secundarios.

Desinfección: Esterilización de las agujas

En acupuntura es imperativo que las agujas se esterilicen de manera adecuada, a fin de evitar toda posibilidad de contaminación: *es una regla fundamental*.

En todo caso, aconsejamos las etapas siguientes:

1) Una limpieza cuidadosa de las agujas con agua jabonosa y luego enjuague-remojo en alcohol a 60º o 70º para facilitar el secado;

2) A continuación, proceder a la esterilización propiamente dicha:

– en medicina de ambulatorio: en el «poupinel» (estufa de esterilización) a 180 ºC durante una hora y media (el tiempo de precalentamiento no cuenta como tiempo de esterilización). Esta operación permite la destrucción del virus de la hepatitis B, así como el del SIDA;

– en el sector hospitalario: en el autoclave a 128 ºC bajo una presión de 1,5 bar, durante veinte minutos;

– en urgencias, es posible descontaminar las agujas con un producto de tipo glutaraldehído después de haberlas lavado y enjuagado, manteniéndolas en remojo durante media hora.

Segunda parte

La práctica del masaje chino

8. ¿Cómo actúa el masaje chino sobre el organismo?

En primer lugar, el masaje chino regula el sistema yin-yang (véase también «La Energía»): el cuerpo humano sólo puede vivir armoniosamente si estos dos principios complementarios que rigen la vida están en equilibrio dentro de él (homeóstasis). Ahora bien, en determinados estadios de la vida, luego de agresiones exteriores o sobre un terreno ya predispuesto, uno de ellos puede hallarse debilitado, lo que ocasiona los síntomas y la enfermedad. Es entonces cuando interviene el masaje energético: mediante un sistema complejo de acciones energéticas específicas (véase también «Leyes energéticas»), activa en el cuerpo fenómenos que van a contrarrestar los efectos nefastos provocados por fallos del sistema de equilibrio yin-yang (que podría compararse toscamente al sistema autónomo de equilibrio neurovegetativo, ortosimpático y parasimpático).

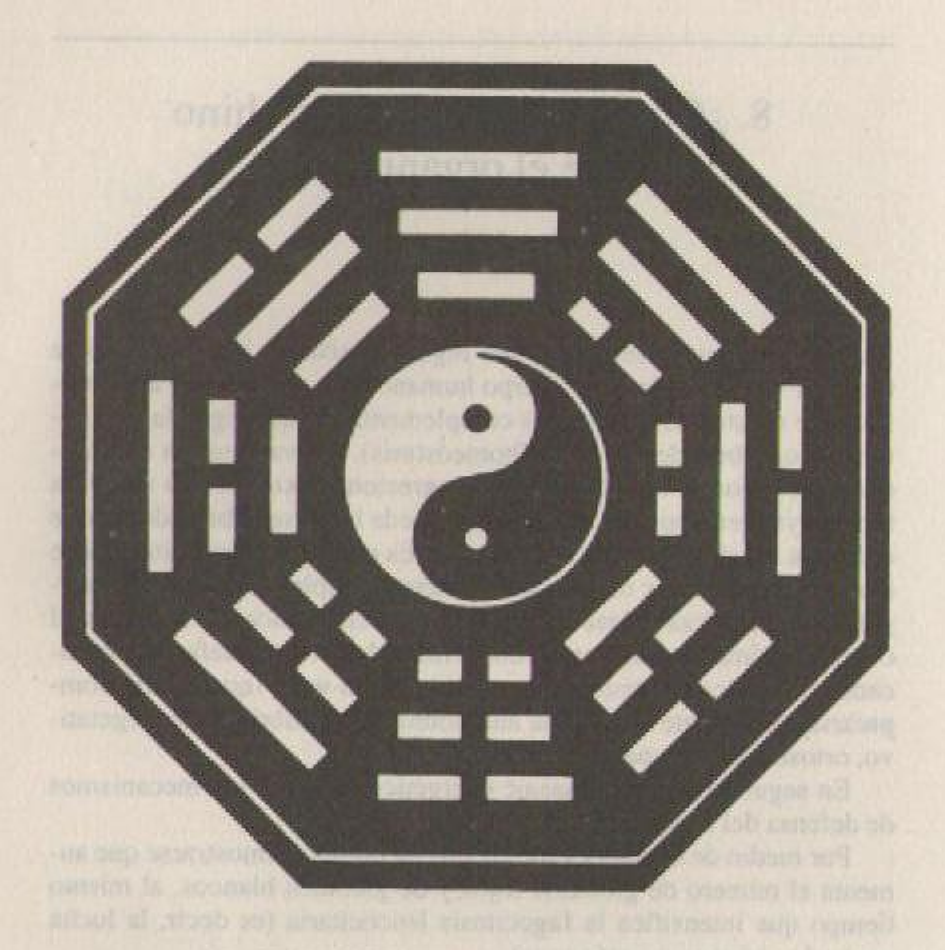
En segundo lugar, el masaje energético estimula los mecanismos de defensa del organismo.

Por medio de exámenes biológicos ha podido demostrarse que aumenta el número de glóbulos rojos y de glóbulos blancos, al mismo tiempo que intensifica la fagocitosis leucocitaria (es decir, la lucha contra los gérmenes patógenos).

En tercer lugar, favorece la circulación venosa y linfática, lo que asegura una mejor alimentación de los tejidos y permite reabsorber edemas, inflamaciones y dolor.

Además, se ha demostrado su acción sobre los músculos, que el masaje chino estimula mecánicamente, ya sea para reforzarlos, ya sea para flexibilizarlos (contracturas o agotamiento muscular), y sobre las articulaciones (rigideces, tendinitis, etc.).

Por último, consideremos una particularidad importante de los puntos de energía chinos: después de su estimulación mediante el masaje, actúan sobre una zona o una función distante del punto estimulado. En efecto, su situación sobre un trayecto de energía (véase «Los meridianos energéticos y los puntos de energía») explica esta propiedad.



El símbolo del Tao rodeado de los ocho trigramas
(uno de los ancestros del sistema binario)

9. La práctica de las moxas: La moxibustión

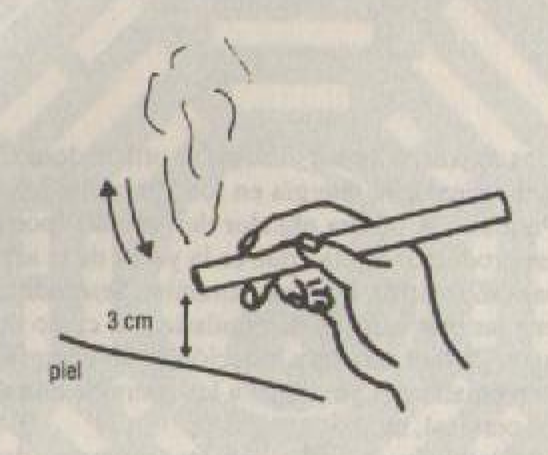
La técnica de las moxas, o de los «kaos», se utiliza desde la Antigüedad. Consiste en calentar la energía en los puntos de los meridianos energéticos. Para ello se utiliza el calor desprendido por la combustión lenta de un producto vegetal, que es la yesca de la artemisa. Esta yesca se prepara a partir de hojas de artemisa desecadas, finamente trituradas. Tiene las propiedades de regularizar el curso de la energía de los meridianos, de luchar contra la acción de las energías exteriores frío-humedad (reumatismos sensibles a las energías climáticas, lumbago, neuralgia cervical, etc.).

Este método también se utiliza en las enfermedades crónicas, cuando el yang se halla en estado de insuficiencia (dolores abdominales debidos al frío, diarreas, rinitis o sinusitis crónicas, ciertas colopatías espasmódicas, impotencia, esterilidad funcional, ciertas dermatosis, etc.).

Técnica de utilización

Existen varios métodos de aplicación de las moxas. El método más simple que puede practicarse sobre uno mismo sin peligro consiste en utilizar un bastoncillo, una especie de moxa enroscada en un gran cigarro (estos rollos de moxas fabricados en China se comercializan en determinadas casas especializadas en productos de importación, incluidas las librerías chinas). Se enciende el extremo del bastoncillo y se lo mantiene a una distancia aproximada de tres centímetros del punto escogido, hasta que se experimenta un calor suave en la piel; cuando se llega a esta sensación térmica local (basta con sentir un calor agradable, y no una sensación de quemadura), debe alejarse el bastoncillo, volviendo a acercarlo luego a tres centímetros del punto. Recomenzar cinco o seis veces la misma maniobra. La media de tiempo de tratamiento es de tres a cinco minutos para cada punto. Es el método llamado «moxas de picoteo». Una vez terminado el tratamiento (en general, dos a cuatro puntos), tener la precaución de apagar el extremo incandescente con un estuche de cigarros metálico.

Ciertas secciones de este libro proporcionan las indicaciones para las que se aconseja la moxa, así como la frecuencia del tratamiento. La ayuda de una persona de la familia o de un amigo permite al enfermo estar acostado y, de este modo, hallarse en relajación completa.



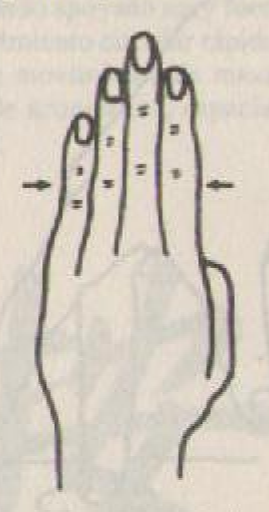
Moxa: Método de picoteo

No practicar la moxa en caso de enfermedades febriles (con fiebre superior a 38 °C), vértigos, dolores de cabeza, agotamiento general, pulso acelerado (superior a ochenta pulsaciones por minuto).

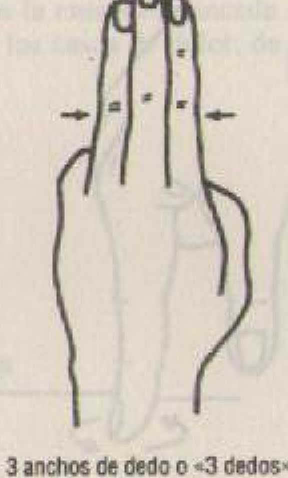
No aplicar las moxas sobre los puntos del rostro y, durante el embarazo, del bajo vientre.

10. Método de masaje de los puntos de energía

Este método es fácil de practicar: en primer lugar, consiste en localizar los puntos, y a continuación ejercer sobre ellos una presión.



4 anchos de dedo o «4 dedos»



3 anchos de dedo o «3 dedos»



2 anchos de dedo o «2 dedos»

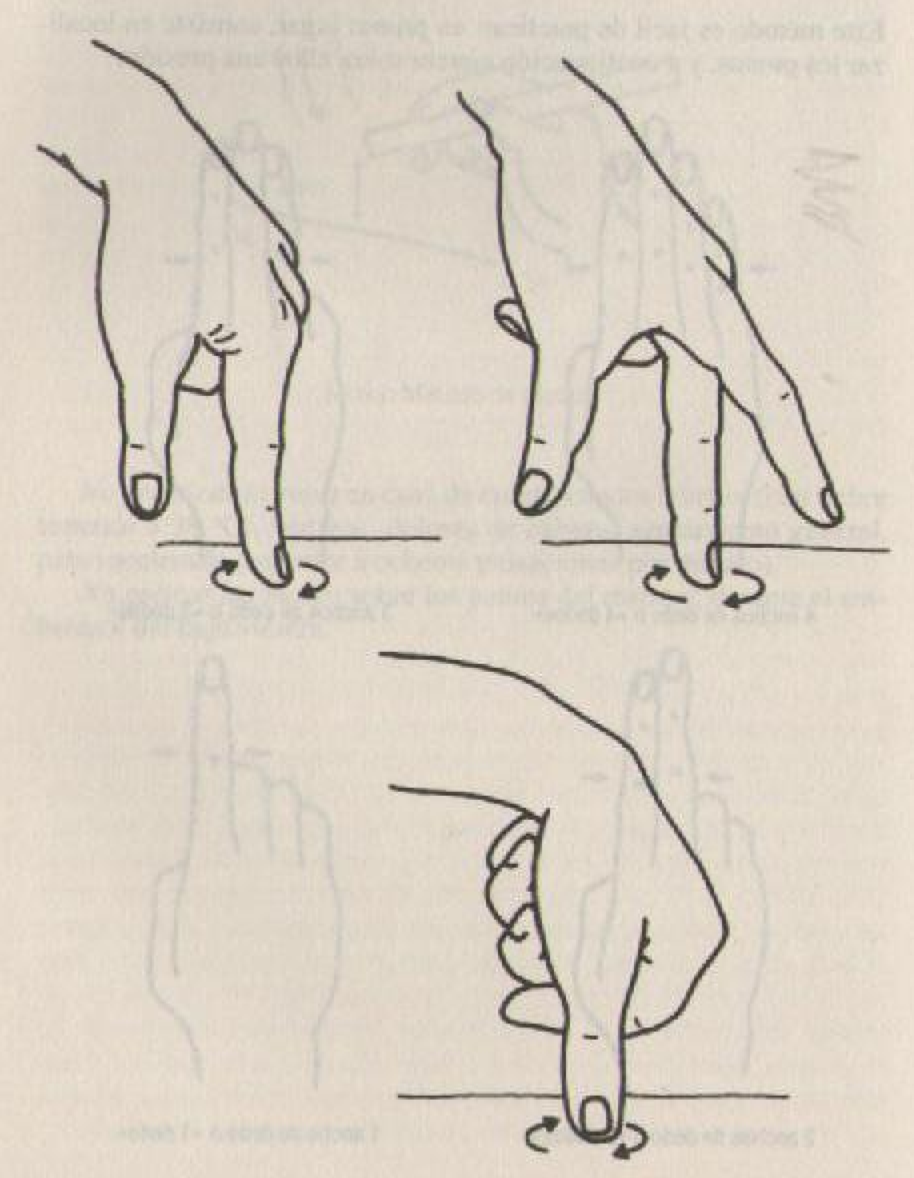


1 ancho de dedo o «1 dedo»

La localización de los puntos señalados en cada sección se efectúa con ayuda de los esquemas que indican su posición en relación con localizaciones anatómicas.

La medición se realiza con ayuda del ancho de los dedos (véase el esquema). Puesto que a menudo los puntos son sensibles a la presión, resultará más fácil localizarlos.

Por lo general, la presión se hace mediante la punta del dedo (pulgar, índice, mayor). Eventualmente, será necesario llevar las uñas cortas.



Existen dos tipos de presiones:

- **La presión circular suave**, que consiste en apoyar firmemente el dedo sobre el punto considerado sin desplazarlo nunca de él, masajeando suavemente en el sentido de las agujas del reloj (aproximadamente un movimiento circular por segundo) durante el tiempo y a la frecuencia indicados en cada ocasión.

Este movimiento de masaje *tonifica* el punto de energía y, al mismo tiempo, hace más fluida la circulación de la energía en el meridiano que atraviesa ese punto y que seguidamente irá a irrigar los órganos profundos.

- **La presión circular fuerte** se realiza en el mismo sentido, pero con el dedo apoyado muy fuertemente sobre el punto, masajeando con un movimiento circular rápido.

Este movimiento de masaje *dispersa* la energía estancada en un punto de acupuntura, especialmente en los casos de dolor, de inflamación.



An
Presión



Rou
Circular

Tercera parte

Afecciones y enfermedades a tratar

(Por orden alfabético)

El acné es una enfermedad de la piel debida a un aumento local de la producción de sebo por la glándula sebácea situada en la base de un pelo. Como consecuencia de una mala evacuación del sebo, se produce la formación de un comedón (punto negro o blanco), el folículo piloso resulta obstruido y puede infectarse, lo cual provoca el acné.

En medicina china, la piel es la envoltura de protección del cuerpo frente al mundo exterior. Es también el lugar privilegiado donde se expresan los conflictos energéticos internos (hormonales, alimenticios, psíquicos) que pueden sobrevenir en momentos claves de la existencia (por ejemplo, durante los períodos de la pubertad, de inestabilidad familiar o profesional...).

Para «sentirse mejor en su piel» y evitar por consiguiente los accesos de acné, es necesario que la energía de defensa del organismo esté bien distribuida (véase «La energía»). Puede ayudársela estimulando puntos específicos de acupuntura.

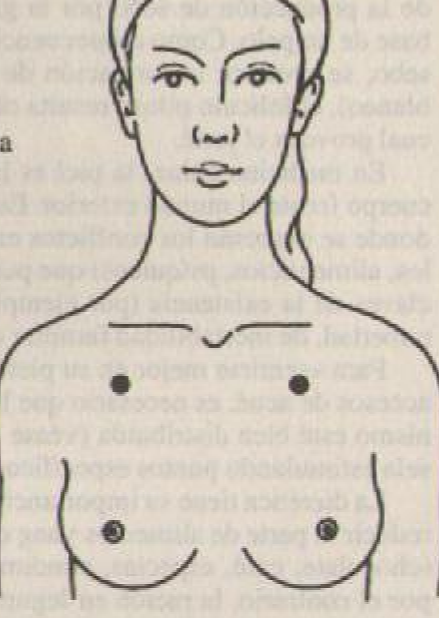
La dietética tiene su importancia, en la medida en que hay que reducir la parte de alimentos yang que aportan un exceso de calor (chocolate, café, especias, condimentos, frituras...) y aumentar, por el contrario, la ración en legumbres y otros alimentos de carácter yin (véase «Higiene alimenticia y respiratoria»).

Puntos a masajear

Mediante presión circular suave, masajear cada punto durante dos minutos, mañana y noche.

7 P, *Desfiladero de las brechas.*
A dos dedos por encima del pliegue de la muñeca, en una pequeña depresión. A derecha o a izquierda.





14 E, ***Abanico de plumas.***
En el pecho, a dos dedos por debajo de la clavícula, sobre la línea que pasa por el pezón o tetilla.

En caso de acné en el rostro, añadir



24 VC, ***Receptor de saliva.***
En medio del mentón, debajo del labio inferior.

Normalmente, el estómago contiene una cierta cantidad de aire. Es la ingestión de aire en cantidad excesiva lo que provoca la aerofagia. Las causas de ello son una mala higiene alimentaria y una secreción salivar aumentada en los sujetos ansiosos o cuando se padecen afecciones dentales, esofágenas o gástricas (véase también «Dientes», «Estómago»).

En consecuencia, la aerofagia se traduce en una sensación dolorosa en el medio del pecho, con la impresión de hinchazón o estrechamiento en el plexo solar, lo que puede ocasionar una cierta angustia y a veces palpitaciones. De ello resulta la tentativa de evacuación de ese exceso de aire mediante eructos.

Para evitar la aerofagia, es importante observar ciertas reglas de higiene alimenticia:

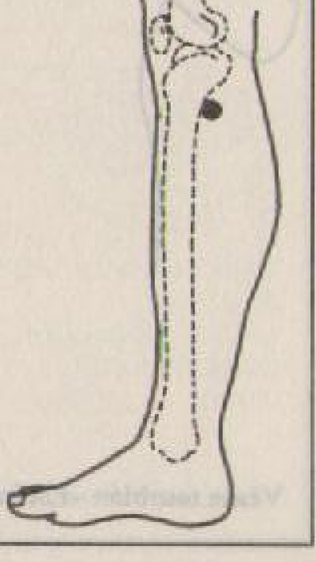
– nada de bocados demasiado grandes;
– masticar largamente antes de tragar;
– reducir el consumo de platos ricos en materias grasas, así como la ingestión de bebidas, sobre todo gaseosas, en el momento de las comidas;
– no descuidar el tratamiento de los problemas dentales.

La acupuntura permite armonizar los mecanismos de la función del estómago y tratar el componente de ansiedad, en parte responsable de la aerofagia. En caso de manifestaciones moderadas, puede ayudarse uno mismo mediante el masaje de los puntos específicos.

Puntos a masajear

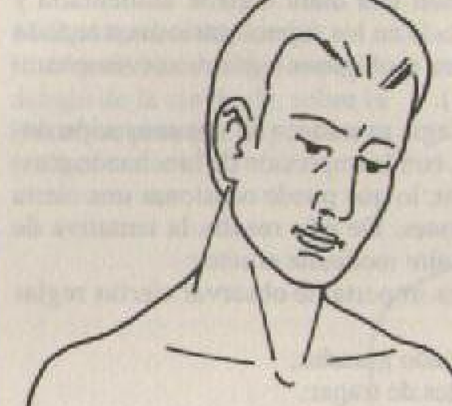
Masajear por medio de presión circular suave durante dos minutos, dos o tres veces por día.

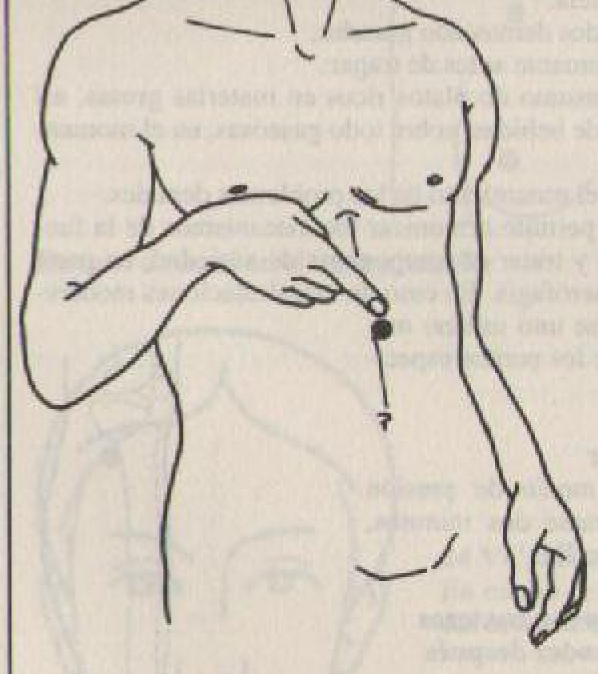
En caso de eructos con bostezos y sensación de pesadez después de las comidas



9 BP, ***Fuente del yin.***
Sobre la cara interna de la pierna, en el ángulo sensible a la presión.
Pierna derecha o izquierda.

En caso de crisis de eructos después de las comidas





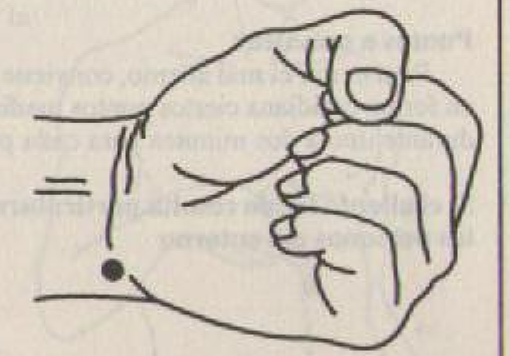
12 VC, ***Mitad del estómago.***
Sobre el vientre, a medio camino entre el ombligo y la base del esternón.

Véase también «Estómago».

Puntos a masajear

Para sentir la alegría, el entusiasmo de vivir, la serenidad, será interesante masajear cada tanto un punto llamado Puerta del espíritu y alegría de vivir, durante algunos minutos, mediante presión circulación suave.

7 C, ***Puerta del espíritu, alegría de vivir.***
Sobre el pliegue de la muñeca, en un hueco sensible en el interior de un huesecillo (el pisiforme).



La alegría es un sentimiento que corresponde a la energía mental de la entidad corazón (véase «Psiquismo psicosomático»).

ALIENTO

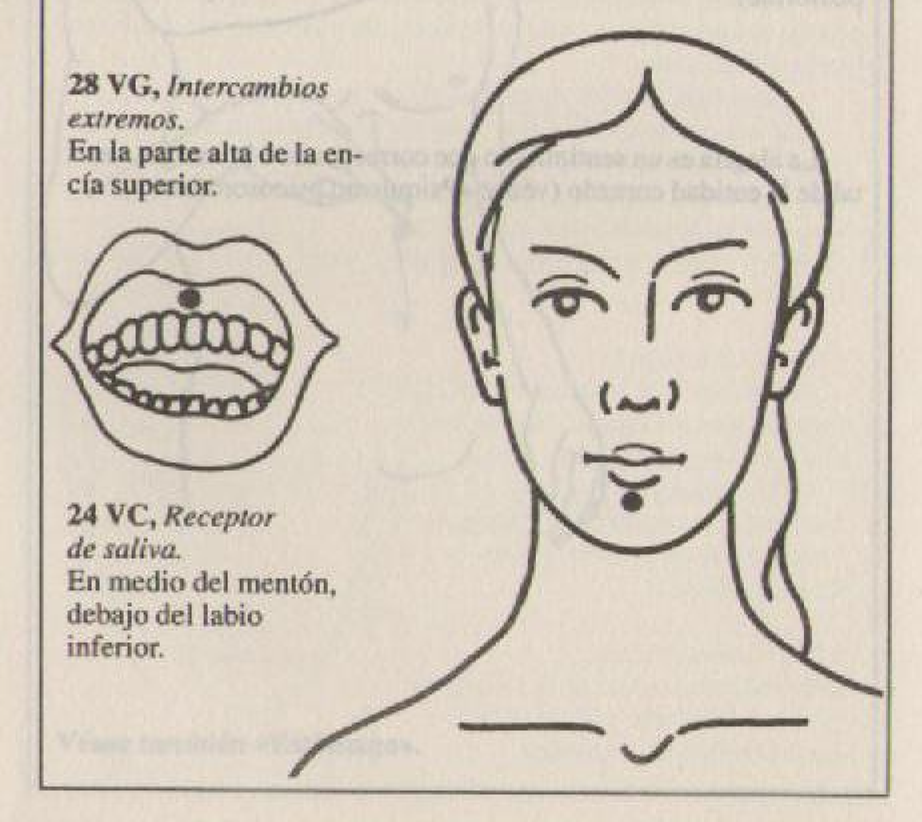
El mal aliento puede ser provocado por un estado deficiente de los dientes, por una infección de las encías o incluso por una alimentación mal equilibrada, por un abuso de tabaco o alcohol.

En medicina china, también se considera que el mal aliento puede provenir de una mala digestión, de un cansancio físico o mental.

Puntos a masajear

Para evitar el mal aliento, conviene masajear con frecuencia y en forma cotidiana ciertos puntos mediante presión circular suave durante uno a dos minutos para cada punto, varias veces por día.

Si el aliento fétido resulta particularmente desagradable para las personas del entorno



28 VG, *Intercambios extremos.*
En la parte alta de la encía superior.

24 VC, *Receptor de saliva.*
En medio del mentón, debajo del labio inferior.

En caso de mal aliento después de una sobrefatiga intelectual

12 VC, *Medio del estómago.*
Sobre el vientre, a medio camino entre el ombligo y la base del esternón.

En caso de exceso de preocupaciones con amargor en la boca

7 MC, *Gran Montículo.*
En medio del pliegue de flexión de la muñeca.
Masajear en los dos lados.



26 VG, *Centro del hombre.*
Justo debajo de la nariz, en lo alto del surco nasolabial.

En caso de mal aliento de los niños (o de los adultos) al despertar



8 MC, *Palacio del trabajo.*
Sobre la palma de la mano, en el punto indicado por el anular replegado. Masajear en ambos lados.

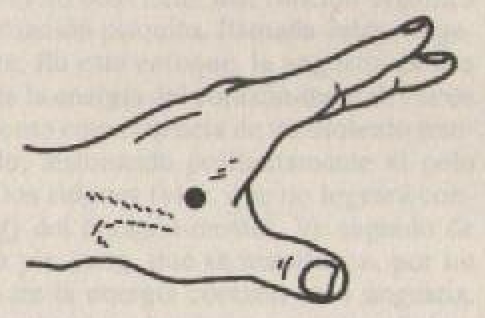
La angina es una inflamación de las amígdalas, de origen viral o bacteriano. Provoca manifestaciones locales dolorosas, con dificultad para alimentarse o tragar saliva. Esta angina suele asociarse con inflamación de los ganglios y fiebre.

Puede acompañar a ciertas enfermedades infantiles (sarampión, varicela, paperas...).

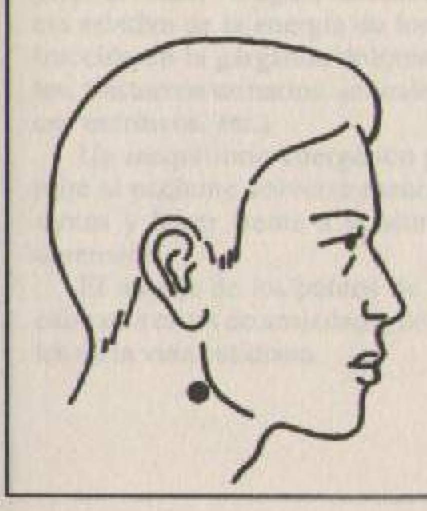
En la angina común, de aparición brusca, el masaje de determinados puntos permite acelerar el proceso de curación y, por consiguiente, hacer disminuir la fiebre y el dolor.

Puntos a masajear

Masajear mediante presión circular suave durante dos minutos sobre cada punto dos o tres veces por día, en ambos lados:



4 IG, ***Armonización.***
Sobre el dorso de la mano, en el hueco de ésta, entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión.



17 ID, ***Símbolo celeste.***
Justo detrás y en la base del ángulo de la mandíbula.

Si el dolor y la fiebre no disminuyen a partir del segundo día, se aconseja consultar al médico, que determinará si se considera conveniente tomar antibióticos. En efecto, ciertas amigdalitis (de origen estreptocócico, diftérico, etc.) pueden ocasionar complicaciones generales graves (reumatismo articular agudo, enfermedades cardíacas, etc.).

En caso de anginas repetidas, se estima necesario un tratamiento del campo energético, que puede ser llevado a cabo por un médico acupuntor.

ANGUSTIA - ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de inseguridad, de temor, relativo a los acontecimientos venideros. Es muy frecuente en las sociedades modernas, donde a un ritmo de vida acelerado se suman numerosos estímulos externos.

La angustia es un miedo, sin razón aparente, más profundo que la ansiedad. Puede sobrevenir a continuación de microagresiones repetidas y mal vividas por una persona cuyas estructuras psicológicas son relativamente más frágiles que la media.

La angustia favorece manifestaciones físicas psicofuncionales, que a la larga pueden ocasionar auténticas enfermedades psicosomáticas (véase también «Psiquismo psicosomático», en la primera parte del libro).

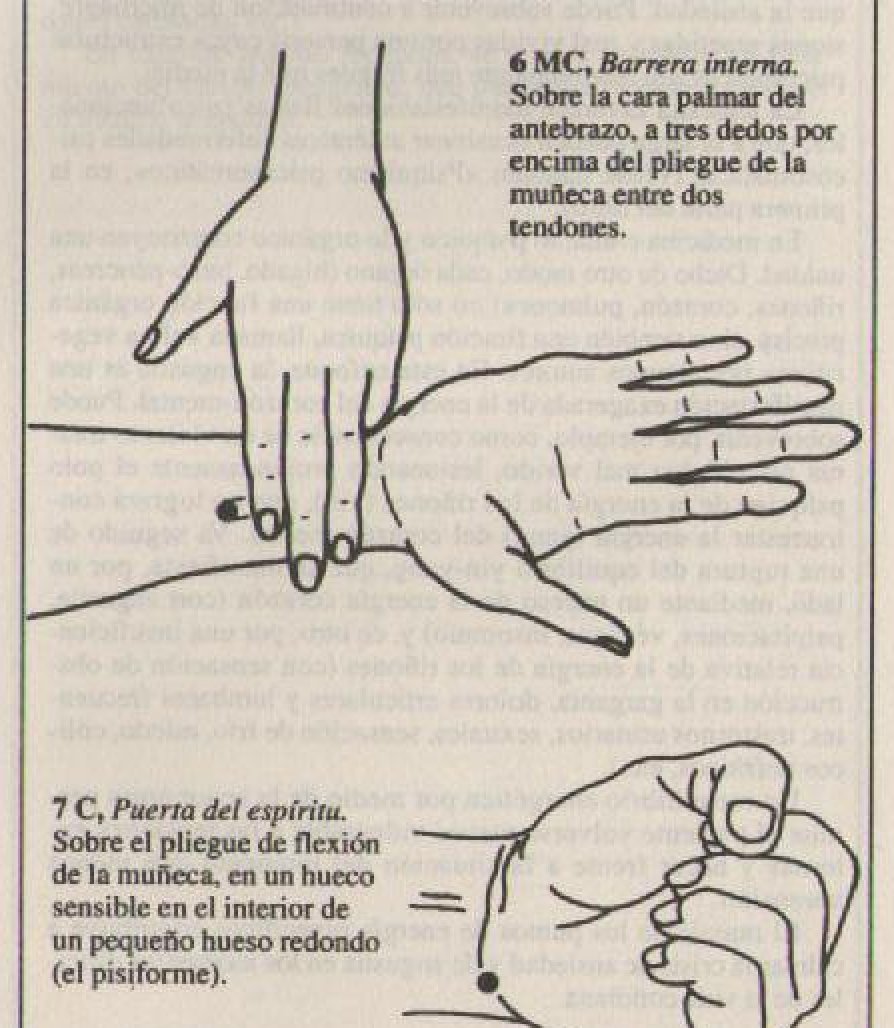
En medicina china, lo psíquico y lo orgánico constituyen una unidad. Dicho de otro modo, cada órgano (hígado, bazo-páncreas, riñones, corazón, pulmones) no sólo tiene una función orgánica precisa, sino también una función psíquica, llamada «alma vegetativa» por algunos autores. En este enfoque, la angustia es una manifestación exagerada de la energía del corazón-mental. Puede sobrevenir, por ejemplo, como consecuencia de un violento trauma psicológico mal vivido, lesionando profundamente el polo psíquico de la energía de los riñones (yin), que no logrará contrarrestar la energía (yang) del corazón-mental. Va seguido de una ruptura del equilibrio yin-yang, que se manifiesta, por un lado, mediante un exceso de la energía corazón (con angustia, palpitaciones, vértigos, insomnio) y, de otro, por una insuficiencia relativa de la energía de los riñones (con sensación de obstrucción en la garganta, dolores articulares y lumbares frecuentes, trastornos urinarios, sexuales, sensación de frío, miedo, cólicos nefríticos, etc.).

Un reequilibrio energético por medio de la acupuntura permite al paciente volverse menos vulnerable a las tensiones externas y hacer frente a la situación del momento con menos aprensión.

El masaje de los puntos de energía específicos contribuye a calmar la crisis de ansiedad y de angustia en los momentos difíciles de la vida cotidiana.

Puntos a masajear

En caso de crisis de angustia, elegir uno de los puntos y masajearlo durante uno a dos minutos en cada lado, varias veces por día según la intensidad de los trastornos.



6 MC, *Barrera interna.* Sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca entre dos tendones.

7 C, *Puerta del espíritu.* Sobre el pliegue de flexión de la muñeca, en un hueco sensible en el interior de un pequeño hueso redondo (el pisiforme).

En caso de miedo («carácter temeroso»), estimular mediante golpecitos con la uña.

9 C, *Pequeña Encrucijada.* En el ángulo de la uña del dedo meñique, del lado que mira al anular.

22 VC, *Protuberancia celeste.* En el hoyuelo que se halla más arriba del esternón.

En caso de angustia con estremecimientos, masajear mediante presión fuerte, por la noche antes de acostarse, en forma bilateral.

3 F, *Encrucijada Mayor.* Sobre el dorso del pie, en la depresión entre los tendones del primer y segundo dedos.



Véase también «Depresión», «Emotividad», «Psiquismo».

ANOREXIA (Falta de apetito)

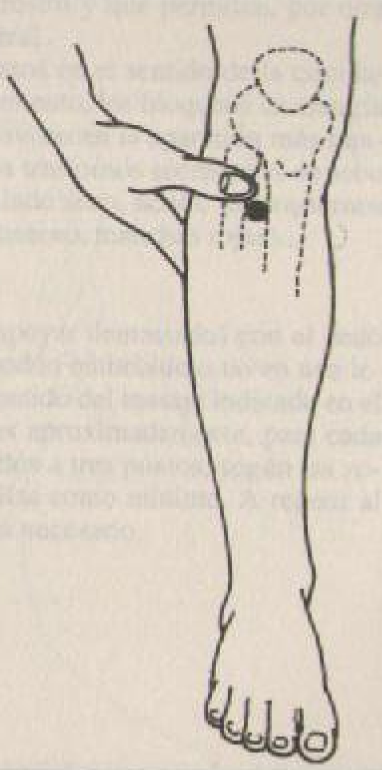
La falta de apetito, o el asco a los alimentos, puede manifestarse tanto en el niño como en el adulto. Es signo de una enfermedad orgánica general, que habrá que saber detectar (enfermedad infecciosa, endocrina...), o simplemente acompaña a otros trastornos digestivos. Véase también «Aerofagia», «Colitis», «Constipación», «Estómago», según el caso.

La falta de apetito en el lactante o en el niño puede resultar de un conflicto de orden relacional padres-niños. En general, es mejor evitar querer alimentar al bebé o al niño con exceso o de manera desordenada.

Cuando los síntomas no son demasiado acentuados, pueden masajearse algunos puntos de energía específicos para mejorar el tránsito digestivo y, por consiguiente, restituir el deseo y las ganas de comer.

Puntos a masajear

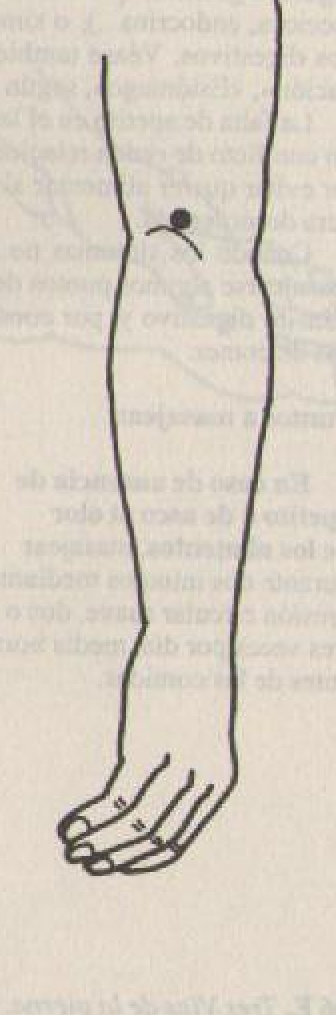
En caso de ausencia de apetito o de asco al olor de los alimentos, masajear durante dos minutos mediante presión circular suave, dos o tres veces por día, media hora antes de las comidas.



36 E, *Tres Vías de la pierna.* Sobre el lado externo de la pierna (derecha o izquierda), a cuatro dedos por debajo de la rótula, punto sensible a la presión.

En caso de que no se disfrute con la alimentación

10 TR, *Pozo celeste.*
En una depresión justo detrás y por encima del hueso del codo encogido.



Todos sabemos que ciertas arrugas del rostro se deben a la expresión natural. Se trata de las que rodean los orificios (boca, ojos), que se acentúan cuando se sonríe o se ríe a carcajadas. Por lo tanto, estas arrugas, como creen determinadas mujeres, no son desagradables de contemplar; al contrario, estas arrugas contribuyen al encanto de un rostro expresivo.

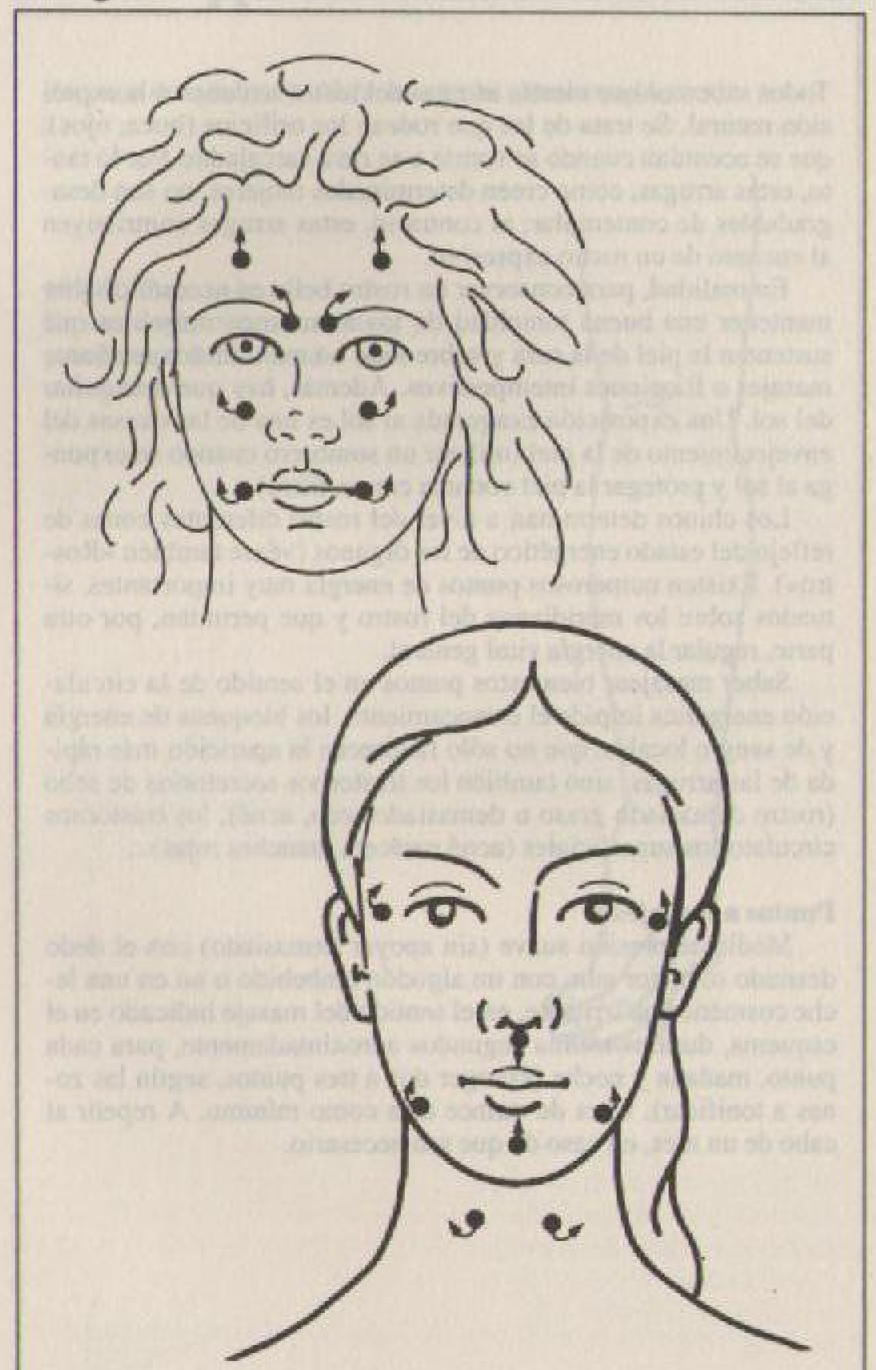
En realidad, para conservar un rostro bello es necesario saber mantener una buena tonicidad de los numerosos músculos que sustentan la piel de la cara y sobre todo no maltratarlos mediante masajes o fricciones intempestivos. Además, hay que desconfiar del sol. Una exposición exagerada al sol es una de las causas del envejecimiento de la piel (utilizar un sombrero cuando se exponga al sol y proteger la piel con una crema-filtro).

Los chinos determinan a nivel del rostro diferentes zonas de reflejo del estado energético de los órganos (véase también «Rostro»). Existen numerosos puntos de energía muy importantes, situados sobre los meridianos del rostro y que permiten, por otra parte, regular la energía vital general.

Saber masajear bien estos puntos en el sentido de la circulación energética impide el estancamiento, los bloqueos de energía y de sangre locales, que no sólo favorecen la aparición más rápida de las arrugas, sino también los trastornos secretorios de sebo (rostro demasiado graso o demasiado seco, acné), los trastornos circulatorios superficiales (acné rosáceo, manchas rojas)...

Puntos a masajear

Mediante presión suave (sin apoyar demasiado) con el dedo desnudo o, mejor aún, con un algodón embebido o no en una leche cosmética no irritante, en el sentido del masaje indicado en el esquema, durante treinta segundos aproximadamente, para cada punto, mañana y noche (escoger dos a tres puntos, según las zonas a tonificar). Cura de quince días como mínimo. A repetir al cabo de un mes, en caso de que sea necesario.



La arteritis de los miembros inferiores es la degradación de la pared arterial en diversas partes del trayecto de las arterias a lo largo de estos miembros. Resulta favorecida por el tabaquismo (véase «Intoxicación»). Puede provocar una obstrucción por medio de trombosis y espasmo, que se manifiesta a través de un dolor o un calambre característico que se dispara en la pierna a intervalos regulares al caminar (cada cien o doscientos metros).

Esta «claudicación intermitente» es la manifestación de un estadio ya avanzado de la enfermedad, que requiere un chequeo médico a fin de localizar la obstrucción arterial (examen Doppler) y saber si existen en la sangre eventuales sobrecargas en lípidos, azúcar, ácido úrico, etc., que será conveniente corregir por medio de un tratamiento adecuado (dietético, fitoterapia, ciertos medicamentos...).

La arteritis de los miembros inferiores es una enfermedad de evolución lenta. La estimulación de determinados puntos puede mejorar la circulación sanguínea y evitar los espasmos arteriales.

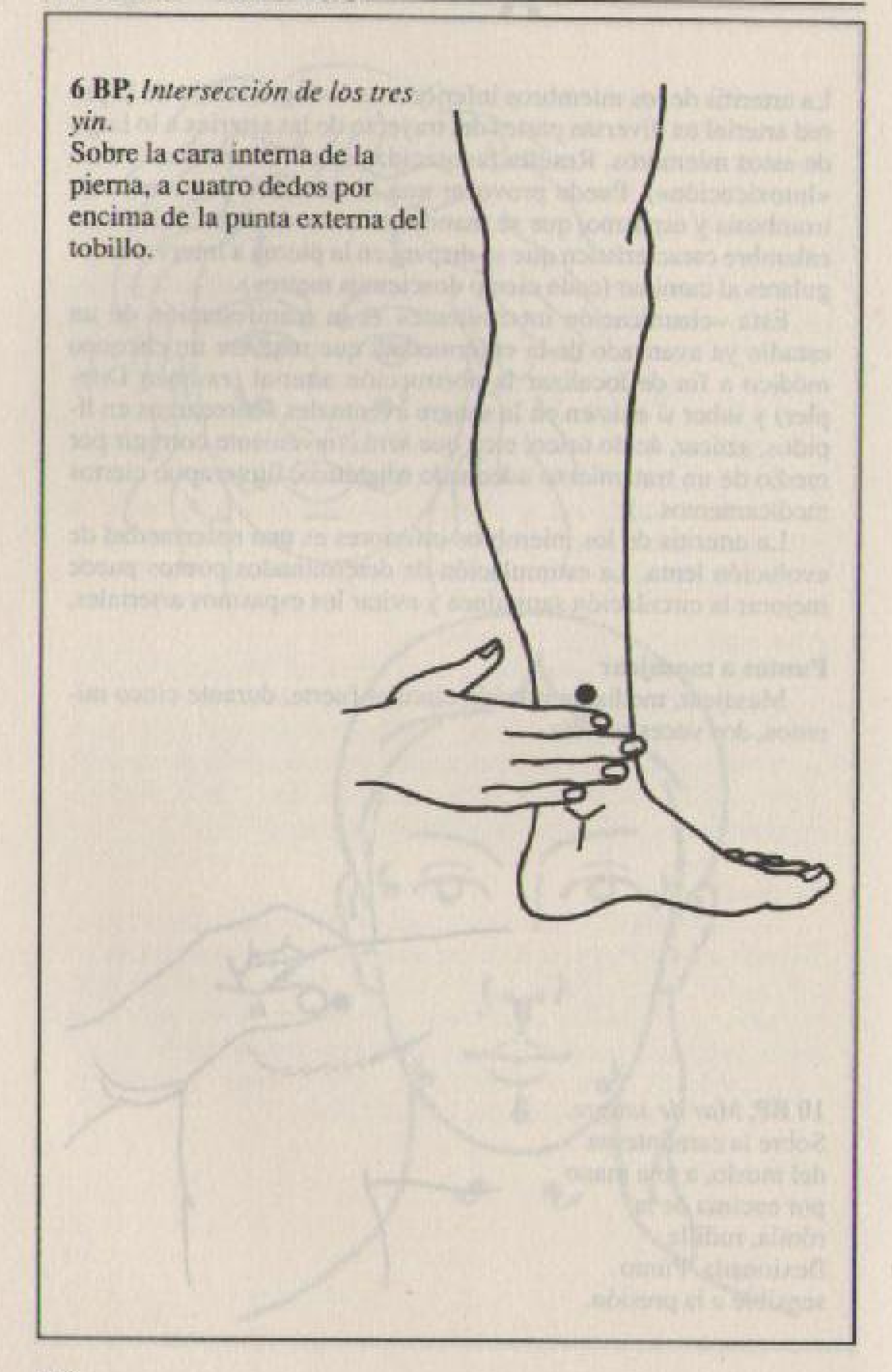
Puntos a masajear

Masajear, mediante presión circular fuerte, durante cinco minutos, dos veces por día.



10 BP, *Mar de sangre.* Sobre la cara interna del muslo, a una mano por encima de la rótula, rodilla flexionada. Punto sensible a la presión.

6 BP, *Intersección de los tres yin.*
Sobre la cara interna de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta externa del tobillo.



El asma es una enfermedad generalizada. La aparición repentina de la primera crisis es muy variable, desde la infancia a la edad adulta. Su origen puede ser múltiple.

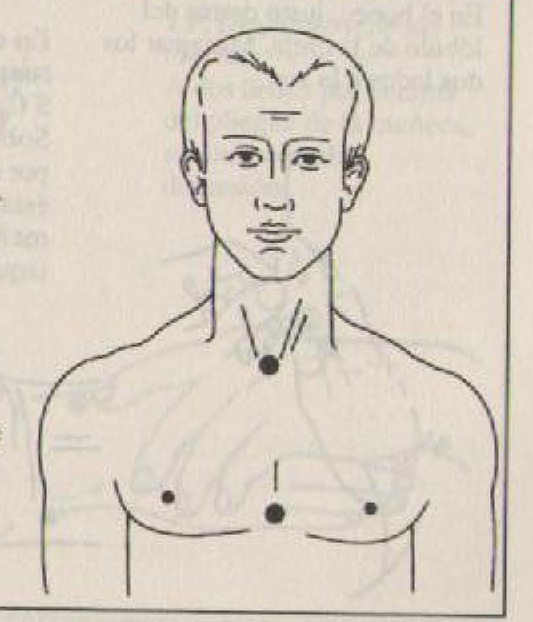
Está el asma alérgico que, como la rinitis alérgica, se manifiesta a partir de que el individuo se encuentra en un medio ambiente donde el aire que se respira contiene partículas ante las cuales el organismo es hipersensible (polen, polvo, pelos de animales domésticos, etc.).

Las crisis de asma también pueden sobrevenir a una persona cuyos bronquios están infectados (campo infeccioso, bronquitis crónica).

Por último, el asma considerado como enfermedad psicosomática se desencadena de manera inesperada en los individuos neurotónicos y sensibles luego de un acontecimiento psicológicamente responsable, del cual el enfermo no siempre tiene conciencia en el momento (puede tratarse de una interiorización excesiva, o de dificultades relacionales con la familia, el trabajo, etc.).

Punto a masajear

Masajear, mediante presión circular suave, durante dos minutos, dos o tres veces por día o desde el inicio de una crisis:



22 VC, *Protuberancia celeste.*
En el hoyuelo situado por encima del reborde del esternón.

17 VC, *Medio del pecho.*
En medio del pecho sobre el esternón, a la altura de ambos pezones o tetillas. Punto sensible a la presión.

Los bostezos no son una enfermedad, pero pueden repetirse de una manera anormal en un individuo al punto de resultar molestos, para él y su entorno. Además, ciertos bostezos «hasta desencajar la mandíbula» pueden provocar dolores en las mejillas y los dientes.

En medicina tradicional china, esos bostezos se deben a una lasitud y a un fallo de la circulación de energía en el pecho: se inspira aire al bostezar (energía respiratoria) para suplir una deficiencia.

También existen bostezos provocados por el estómago (en particular, después de comidas pesadas y copiosas) y los bostezos debidos al aburrimiento, que van acompañados de suspiros.

Puntos a masajear

Estimular estos puntos una o dos veces por día, mediante presión circular suave, durante dos minutos, sobre todo en los momentos de manifestación del síntoma.

En caso de bostezos numerosos hasta provocar dolor de la mandíbula

17 TR, *Trata el viento.*
En el hueco, justo detrás del lóbulo de la oreja. Masajear los dos lados a la vez.



En caso de bostezos y suspiros de aburrimiento

5 C, *Vía transparente.*
Sobre la muñeca, a un dedo por encima del pliegue de ésta. Del lado del dedo meñique derecho o izquierdo.



Bronquitis aguda

Es una inflamación de la tráquea y de los bronquios, resultante, con mayor frecuencia, de una infección de las vías aéreas superiores (véase también «Rinitis», «Sinusitis», etc.).

Por lo general, aparece en invierno. El aire frío y la humedad, la contaminación atmosférica y el tabaquismo son factores que la favorecen.

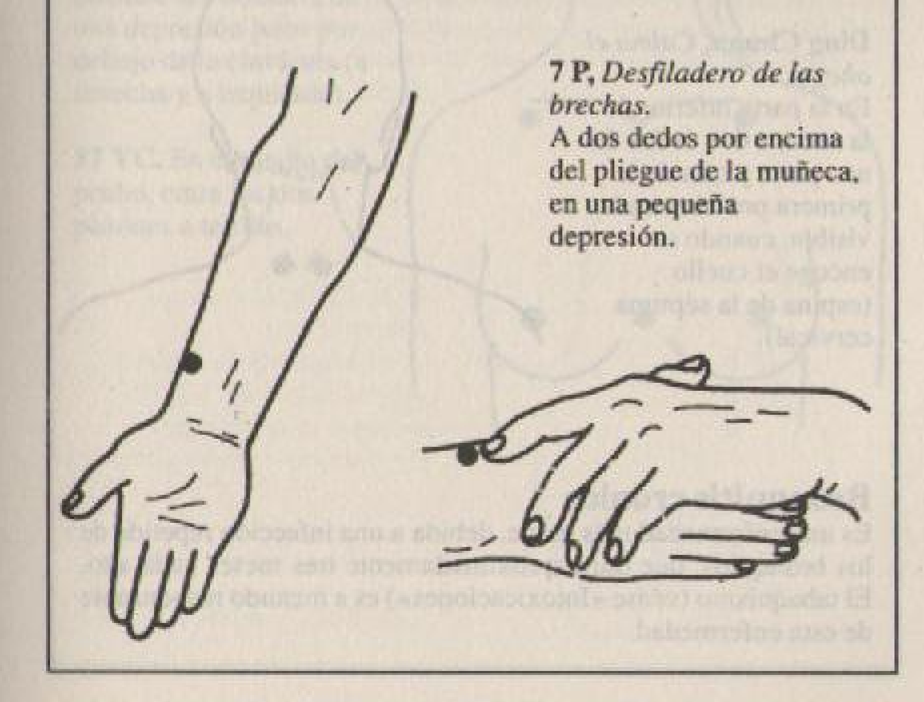
La bronquitis aguda se manifiesta al comienzo por tos y esputos de color amarillo verdoso, que se vuelven más y más flemosos a medida que la enfermedad evoluciona.

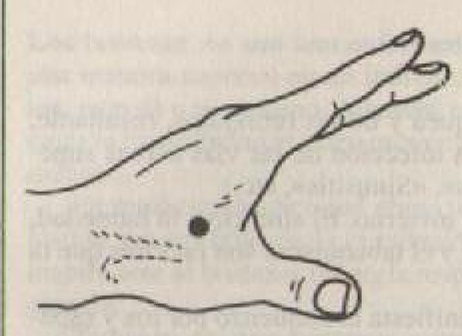
También va acompañada de un poco de fiebre (38°-38,5 °C) y se cura al cabo de una a tres semanas, sin dejar secuelas.

Puntos a masajear

Para acelerar la curación tonificando la energía respiratoria y la energía de defensa de los pulmones, masajear mediante presión circular fuerte dos o tres veces por día, durante tres minutos para cada punto (derecho o izquierdo).

7 P, *Desfiladero de las brechas.*
A dos dedos por encima del pliegue de la muñeca, en una pequeña depresión.

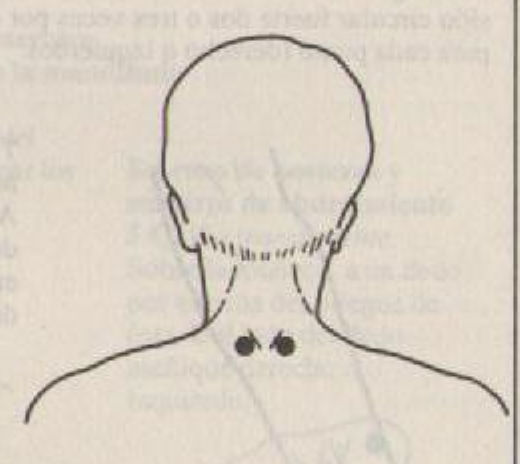




4 IG, *punto de Armonización de la energía.*
En el hueco de la mano, entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión.

Una persona del entorno también podrá ayudar masajeando los dos puntos siguientes, descubiertos por los chinos en la época moderna, por su acción selectiva contra las afecciones respiratorias (una o dos veces por día, durante dos a tres minutos).

Ding Chuan, *Calma el ahogo.*
En la parte inferior de la nuca, a dos dedos de una parte y otra de la primera protuberancia visible, cuando se encoge el cuello (espina de la séptima cervical).



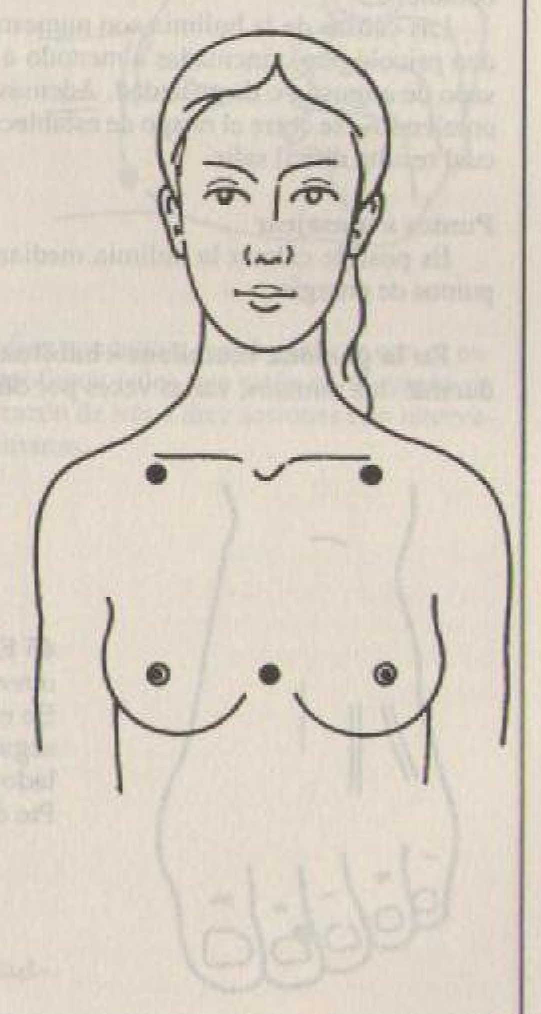
Bronquitis crónica

Es una enfermedad más grave, debida a una infección repetida de los bronquios, que dura aproximadamente tres meses cada año. El tabaquismo (véase «Intoxicaciones») es a menudo responsable de esta enfermedad.

Se impone un chequeo médico para decidir el tratamiento a seguir durante un período prolongado, y para asegurar al mismo tiempo una supervisión regular de la capacidad funcional respiratoria.

Puntos a masajear

Para mejorar los síntomas clínicos, masajear por medio de presión circular suave cada punto siguiente, mañana y noche, durante dos minutos.



2 P, *Puerta de las nubes.*
Delante del hombro, en una depresión justo por debajo de la clavícula (a derecha y a izquierda).

17 VC. En el medio del pecho, entre los dos pezones o tetillas.

BULIMIA

Normalmente, se come en función del apetito, que es más o menos importante según el desgaste físico de cada uno. Pero la sensación de hambre puede llegar a ser excesiva en ciertas personas, manifestándose de manera repetitiva durante todo el día e incluso de noche.

Esta necesidad de masticar, roer y tragar continuamente sólo puede provocar a largo plazo una acumulación de calorías superfluas en forma de grasas y, por consiguiente, un sobrepeso considerable.

Las causas de la bulimia son numerosas, pero siempre de orden psicológico, vinculadas a menudo a un sentimiento inconfesado de angustia o de ansiedad. Además, como «el apetito viene comiendo», se corre el riesgo de establecer un círculo vicioso, del cual resulta difícil salir.

Puntos a masajear

Es posible calmar la bulimia mediante el masaje de algunos puntos de energía.

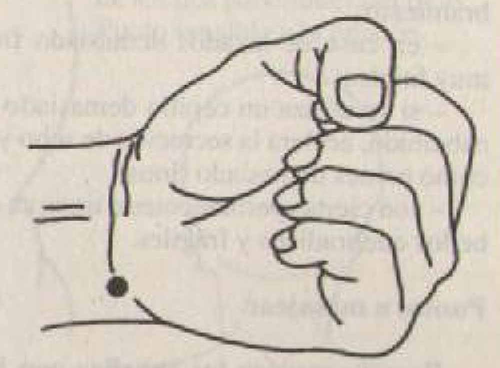
En la persona «comilona» habitual, estimular con una uña durante dos minutos, varias veces por día.



45 E, *Perfección de los intercambios.*
En el ángulo de la uña del segundo dedo del pie, del lado que mira al exterior.
Pie derecho y pie izquierdo.

En la persona bulímica por nerviosismo, tedio, ansiedad, añadir el *7 C* mediante presión circular fuerte sólo algunos segundos, hasta un máximo de sesenta segundos, cinco o seis veces por día.

7 C, *Puerta del espíritu.*
Sobre el pliegue de la muñeca, en un hueco sensible, en el interior de un pequeño hueso redondo (el pisiforme).



Por otra parte, un médico acupuntor podrá analizar con el paciente los desórdenes psicofuncionales que están en el origen de la bulimia, tratándolos a razón de tres a diez sesiones con intervalos de quince días/tres semanas.

Véase también «Obesidad».

CABELLOS

Cada individuo pierde normalmente setenta a ochenta cabellos por día, pero la caída puede verse acelerada:

– durante los períodos de preocupaciones, de ansiedad, de agotamiento mental;

– en el curso del embarazo y durante el año siguiente al alumbramiento;

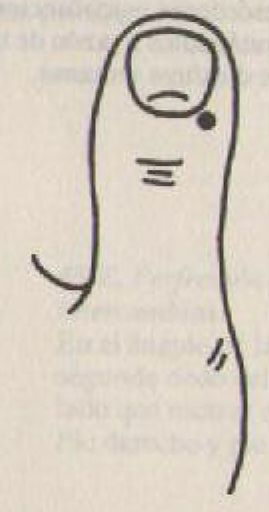
– en caso de lavados demasiado frecuentes o con shampús muy fuertes;

– si se utiliza un cepillo demasiado duro –que daña al cuero cabelludo, acelera la secreción de sebo y quiebra los cabellos– así como peines demasiado finos;

– con ciertas permanentes o tinturas que pueden volver los cabellos quebradizos y frágiles.

Puntos a masajear

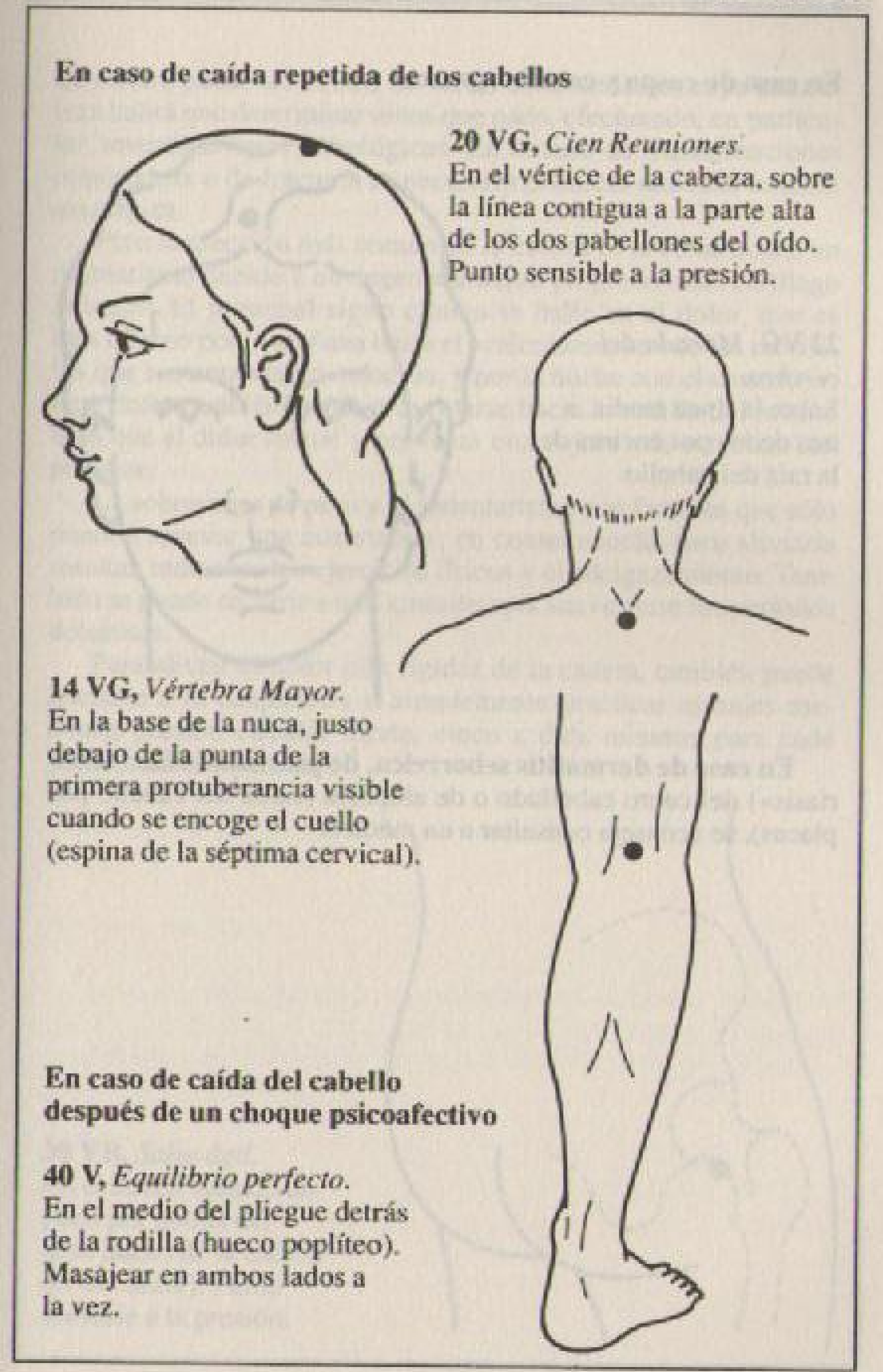
Para conservar los cabellos con buena salud se aconseja masajear el punto *11 P* mediante estimulación con el extremo de la uña, varias veces por semana, durante dos a tres minutos.



11 P, *Joven negociante.*
En el ángulo de la uña del pulgar, del lado que mira al exterior, a derecha y a izquierda.

Para los otros casos
Masajear, mediante presión circular suave, durante dos a tres minutos cada punto, una o dos veces por semana.

En caso de caída repetida de los cabellos



20 VG, *Cien Reuniones.*
En el vértice de la cabeza, sobre la línea contigua a la parte alta de los dos pabellones del oído. Punto sensible a la presión.

14 VG, *Vértebra Mayor.*
En la base de la nuca, justo debajo de la punta de la primera protuberancia visible cuando se encoge el cuello (espina de la séptima cervical).

En caso de caída del cabello después de un choque psicoafectivo

40 V, *Equilibrio perfecto.*
En el medio del pliegue detrás de la rodilla (hueco poplíteo). Masajear en ambos lados a la vez.

En caso de caspa y cabellos grasos



22 VG, *Morada del cerebro.*
Sobre la línea media, a tres dedos por encima de la raíz del cabello.

En caso de dermatitis seborreica, de psoriasis (véase «Psoriasis») del cuero cabelludo o de alopecia (caída del cabello por placas), se aconseja consultar a un médico.

CADERA

La cadera puede ser centro de varias enfermedades, cuya naturaleza habrá que determinar antes que nada, efectuando, en particular, investigaciones radiológicas. En el caso de malformaciones importantes o de fractura, es necesario practicar una intervención quirúrgica.

Pero la afección más común de la cadera es la coxartrosis, un reumatismo debido a un degeneramiento progresivo del cartílago articular. El principal signo clínico se halla en el dolor, que es más intenso por la mañana hasta el «calentamiento» de los músculos que sustentan la articulación, y por la noche con el cansancio. Este dolor también puede proyectarse hacia la rodilla del mismo lado que el dolor inicial y provocar una cojera más o menos importante.

La sobrecarga de peso y el sedentarismo son factores que sólo pueden agravar una coxartrosis; en consecuencia, para aliviarla resultan indicados los ejercicios físicos y el adelgazamiento. También se puede recurrir a una kinesiterapia suave entre los períodos dolorosos.

Para aliviar el dolor o la rigidez de la cadera, también puede apelarse a la acupuntura o simplemente practicar masajes mediante presión circular fuerte, cinco a diez minutos para cada punto, mañana y noche.

30 VB, *Salto ágil.*
En el hueco situado un poco por detrás del gran hueso de la cadera (el trocánter). Punto sensible a la presión.

30.E, *Encrucijada de la energía.*
Sobre el pliegue de la ingle, a tres dedos de cada lado de la línea media.

CALAMBRES

Se puede sufrir calambres en el curso de un esfuerzo muscular, en particular en un medio frío (por ejemplo, al nadar), o bien durante la noche, en que por lo general afectan a los músculos de la pantorrilla, cuya contractura violenta provoca una extensión del pie. Por último, los calambres se manifiestan con frecuencia durante el embarazo.

El hormigueo, que es una sensación de nerviosidad y agitación en las piernas, puede compararse a los calambres.

Las causas de los calambres son múltiples:

– mala circulación arterial o venosa (véase también «Arterias, Arteritis», «Varices»);

– trastornos electrolíticos en la sangre, falta de potasio, de calcio. En ese caso, se aconseja consumir frutos secos (higos, nueces, avellanas, plátanos, ciruelas, etc.) y alimentos con sabor salado (véase «Alimentación»);

– la toma de ciertos diuréticos (hablar de ello con el médico de cabecera);

– calambre llamado «del escritor»: se da en las personas que tienen una actividad manual importante, delicada o repetitiva. La persona que resulta afectada por este tipo de calambre no puede escribir correctamente debido a la contractura, a veces dolorosa, de los músculos de la mano (entre el índice y el pulgar), con prolongación de la contractura y del dolor hacia el antebrazo y el codo.

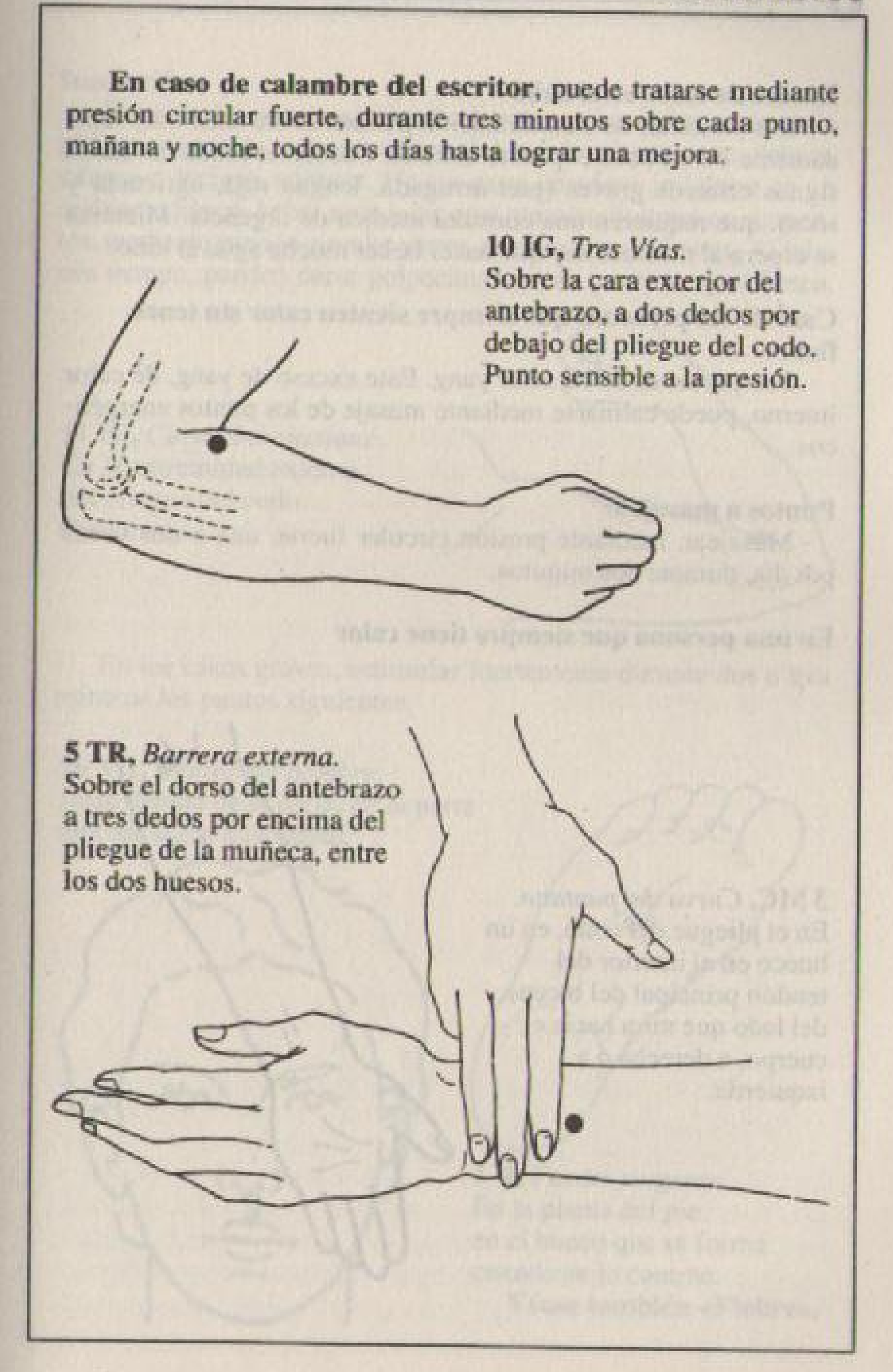
Puntos a masajear

Masajear cada punto en el momento del calambre mediante presión circulación suave, durante algunos minutos hasta que cese el trastorno, o para prevenirlo, una o dos veces por día, durante dos a tres minutos.

En caso de calambre en la pantorrilla
57 V, ***Montaña de sostén.***
En medio de los músculos de la pantorrilla, en la depresión dibujada por una «V» invertida.

En caso de calambre en el pie
1 R, **Fuente surgente.**
En la planta del pie, en el hueco que se forma cuando se lo contrae.

En caso de calambre del escritor, puede tratarse mediante presión circular fuerte, durante tres minutos sobre cada punto, mañana y noche, todos los días hasta lograr una mejora.



10 IG, ***Tres Vías.***
Sobre la cara exterior del antebrazo, a dos dedos por debajo del pliegue del codo. Punto sensible a la presión.

5 TR, ***Barrera externa.***
Sobre el dorso del antebrazo a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre los dos huesos.

Exceso de calor en el bebé

Los síntomas de deshidratación pueden sobrevenir muy rápidamente en un bebé expuesto al calor. Pueden evolucionar hacia signos clínicos graves (piel arrugada, lengua roja, agrietada y seca), que requieren una consulta médica de urgencia. Mientras se espera al médico, hay que hacer beber mucha agua al niño.

Caso de las personas que siempre sienten calor sin tener fiebre

Son personas de carácter yang. Este exceso de yang, de calor interno, puede calmarse mediante masaje de los puntos energéticos.

Puntos a masajear

Masajear, mediante presión circular fuerte, una o dos veces por día, durante dos minutos.

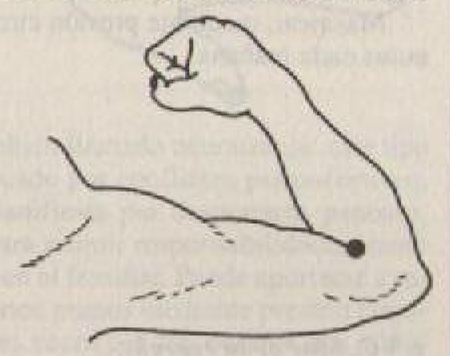
En una persona que siempre tiene calor



3 MC, *Curva del pantano.*
En el pliegue del codo, en un hueco en el interior del tendón principal del bíceps, del lado que mira hacia el cuerpo, a derecha o a izquierda.

Insolación

Después de una exposición al sol prolongada e infrecuente, en la playa por ejemplo, pueden sufrirse dolores de cabeza, somnolencia, náusea e, incluso, vómitos. En ese caso, conviene instalarse en un ambiente fresco, beber agua y hacerse masajear los puntos siguientes, mediante presión circular suave, durante cinco minutos. Al mismo tiempo, pueden darse golpecitos con un poco de agua fresca.



11 IG, *Curva del estanque.*
En la extremidad externa del pliegue del codo flexionado.

En los casos graves, estimular fuertemente durante dos a tres minutos los puntos siguientes.

26 VG, *Centro del hombre.*
Justo debajo de la nariz, en la parte alta del surco nasolabial.





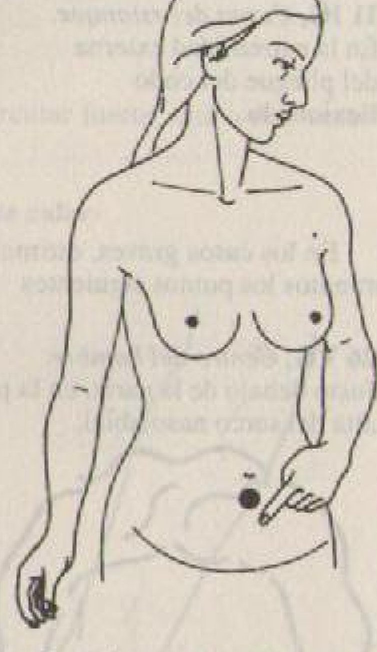
1 R, *Fuente surgente.*
En la planta del pie, en el hueco que se forma cuando se lo contrae.

Véase también «Fiebre».

Se distinguen tres tipos de cansancio.

El cansancio físico, que sobreviene durante o después de una enfermedad agotadora. En este caso, se trata de recuperar la energía perdida en el curso de la lucha del organismo contra la enfermedad mediante reposo, sueño suficiente y una alimentación equilibrada. También puede masajearse para tonificar y aplicar moxas (véase este término) sobre el punto que se indica a continuación.

Masajear, mediante presión circular suave, durante cinco minutos cada mañana.



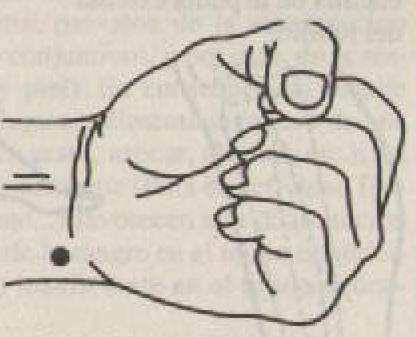
6 VC, *Mar de la energía.*
A dos dedos por debajo del ombligo, sobre la línea media.

El cansancio provocado por la sobrefatiga en las actividades profesionales, deportivas o domésticas. Claro está, la mejor solución es acondicionar un clima de reposo y aminorar el ritmo de las actividades. No obstante, si de momento esto no resulta posible, puede reactivarse la energía restante estimulando, mediante presión de la uña, los diez puntos *Declaraciones* de los dedos, una o dos veces por día durante algunos segundos para cada punto, diez días seguidos.



Shixuan, *las Diez Declaraciones.*
En el extremo de cada uno de los diez dedos.

El cansancio psíquico, también llamado neurastenia: este tipo de cansancio puede ser provocado por conflictos psicoafectivos, preocupaciones, penas. Se manifiesta por despertares penosos, así como por una dificultad para asumir responsabilidades, tanto en el medio profesional como en el familiar. Puede aportarse ayuda tonificando uno mismo ciertos puntos mediante presión circular suave y sostenida, dos o tres veces por día, durante dos minutos para cada punto:



5 C, *Vía transparente.*
Sobre la muñeca, a un dedo por encima del pliegue de ésta, del lado del dedo meñique.



20 VG, *Cien Reuniones.*
En el vértice de la cabeza, sobre la línea que une la parte alta de los pabellones del oído. Buscar el punto sensible a la presión.

Además, la consulta a un médico acupuntor permite investigar el desequilibrio energético que origina la neurastenia. La acupuntura resulta apropiada para este tipo de fatiga.

CELOS

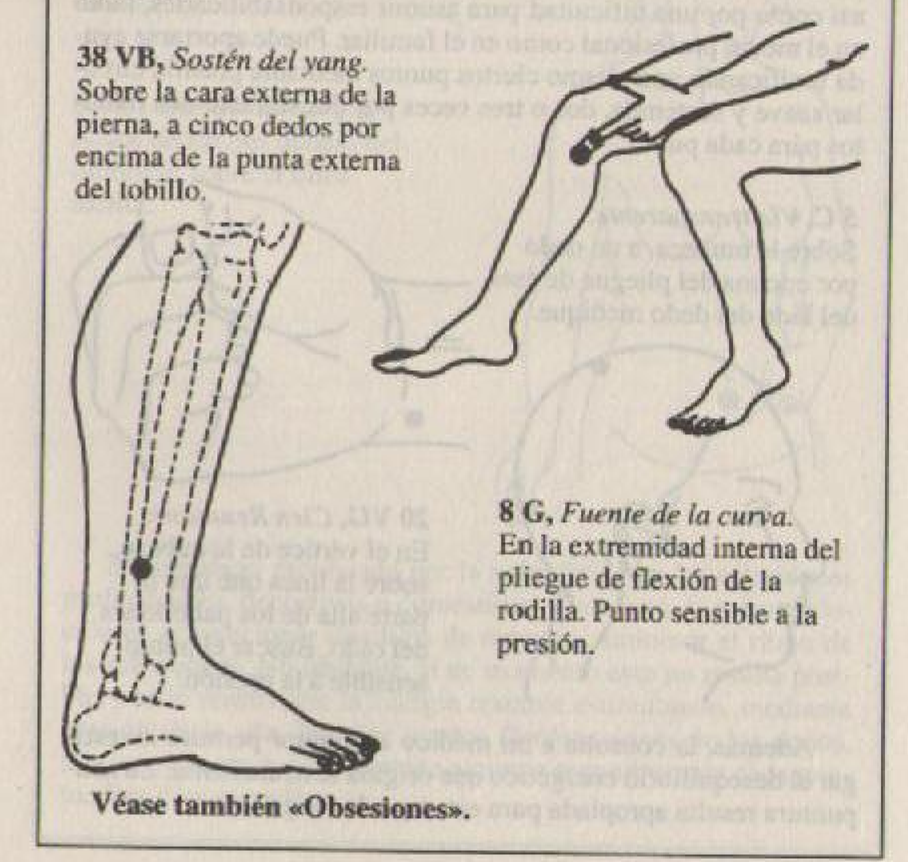
Los chinos tratan de la misma manera a los dos sentimientos exagerados de los celos y la envidia. El celoso no soporta que nadie tome contacto con lo que él posee o cree poseer. El envidioso es aquel que desea tener tanto o más que los demás.

Estos sentimientos, cuando son exacerbados, pueden convertirse en auténticas obsesiones, llegando hasta provocar en determinados casos continuos dolores de cabeza.

Puntos a masajear

Para deshacerse de estos sentimientos que pueden ser nocivos para la atmósfera familiar o profesional, estimular mediante presión circular fuerte del dedo los dos puntos siguientes de cada lado, una vez por día a la noche, durante dos a tres minutos para cada punto:

38 VB, *Sostén del yang.*
Sobre la cara externa de la pierna, a cinco dedos por encima de la punta externa del tobillo.



8 G, *Fuente de la curva.*
En la extremidad interna del pliegue de flexión de la rodilla. Punto sensible a la presión.

Véase también «Obsesiones».

CELULITIS

Lo que comúnmente se llama «celulitis» es la acumulación subcutánea de células grasas, que se bañan en un tejido conjuntivo insuficientemente vascularizado. Estas células grasas no son metabolizadas, es decir que se vuelven inertes y mueren, aglomerándose entre sí y formando cúmulos que se aprecian de manera desagradable en la superficie de la piel (aspecto de piel de naranja). La celulitis se localiza con preferencia en la cara interna de los muslos, en la cara interna de las rodillas, en los tobillos, en la piel del vientre...

En medicina energética, se trata de una circulación deficiente de los meridianos de energía en la superficie de la piel, que posibilita un estancamiento local de la materia yin, predominante en la parte baja del cuerpo (la energía tiene tendencia a permanecer en la parte alta, la materia en la parte baja). Las causas, casi las mismas que para la obesidad, son esencialmente de tres tipos:

1) Una mala higiene concerniente a la energía de mantenimiento (véase «Energía»). Es precisamente esta energía, llamada energía-yong, la que mantiene una buena troficidad de la elasticidad de los tejidos. Por una parte, proviene de la alimentación (función bazo-páncreas y tejido conjuntivo), y por otra, de la respiración (funciones pulmones y piel). En consecuencia, resulta fácil comprender que una mala higiene alimenticia (abuso de una alimentación tóxica abundante en grasa, azúcar, alcohol, etc.), así como una higiene respiratoria insuficiente (falta de actividad física, mala oxigenación, tabaquismo...) favorecen una disminución de la circulación de la energía y de la sangre en el tejido conjuntivo, además de un metabolismo insuficiente en el tejido subcutáneo.

2) Un trastorno concerniente a la energía mental. Aquí se trata fundamentalmente de los problemas de una ansiedad excesiva, de dar vueltas a un mismo asunto, cavilar o ser presa de ideas obsesivas, que terminan por «bloquear» la entidad energética bazo-páncreas (véase «Psiquismo psicosomático»). Esto va seguido de una disminución de la circulación energética en el tejido conjuntivo y graso, que favorece el estancamiento de la materia inconscientemente «protectora», desembocando en la obesidad y la celulitis.

3) Finalmente, la última causa concierne a la energía ances-

tral. Se trata del terreno hereditario y familiar. Es decir que los individuos que descienden de familias con predisposición a la obesidad o a la celulitis deben, más que otros, observar algunas reglas de vida sana, ya mencionadas, que les permitan alcanzar un mejor equilibrio energético.

Para resumir, querer evitar la celulitis y/o la obesidad consiste, en primer lugar, en aceptar y observar determinadas reglas de higiene de vida (higiene alimenticia, respiratoria, corporal, psíquica). Un tratamiento de reequilibrio energético por medio de la acupuntura contribuye a ello en gran medida, gracias a la búsqueda de un bloqueo de la energía en su conjunto, ya sea física o/y psíquica.

En lo que se refiere más particularmente a la celulitis, sobre todo cuando es moderada, el drenaje de los meridianos a lo largo de los cuales se acumulan los amontonamientos hidrolípidos puede efectuarse de manera eficaz mediante masaje de puntos de energía.

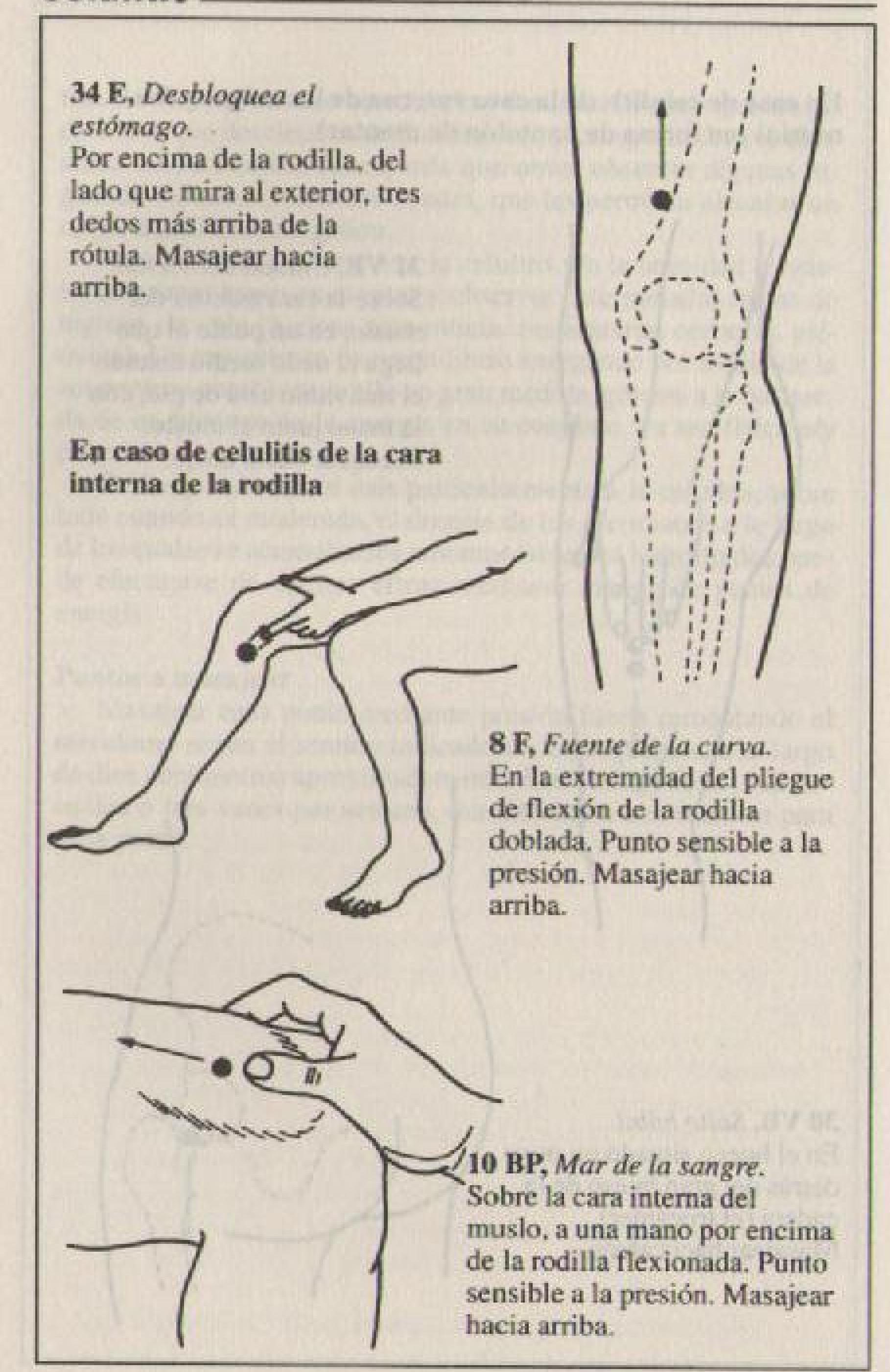
Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión fuerte remontando el meridiano según el sentido indicado en los esquemas, a lo largo de diez centímetros aproximadamente. Este masaje debe realizarse dos o tres veces por semana, durante dos a tres minutos para cada punto.

En caso de celulitis de la cara externa de las nalgas y los muslos (en forma de pantalón de montar)

31 VB, *Ciudad del Viento.*
Sobre la cara externa del muslo, en un punto al que llega el dedo medio cuando el individuo está de pie, con la mano junto al muslo.
Masajear hacia abajo.

30 VB, *Salto hábil.*
En el hueco situado un poco detrás del gran hueso de la cadera (el trocánter).
Masajear hacia abajo.

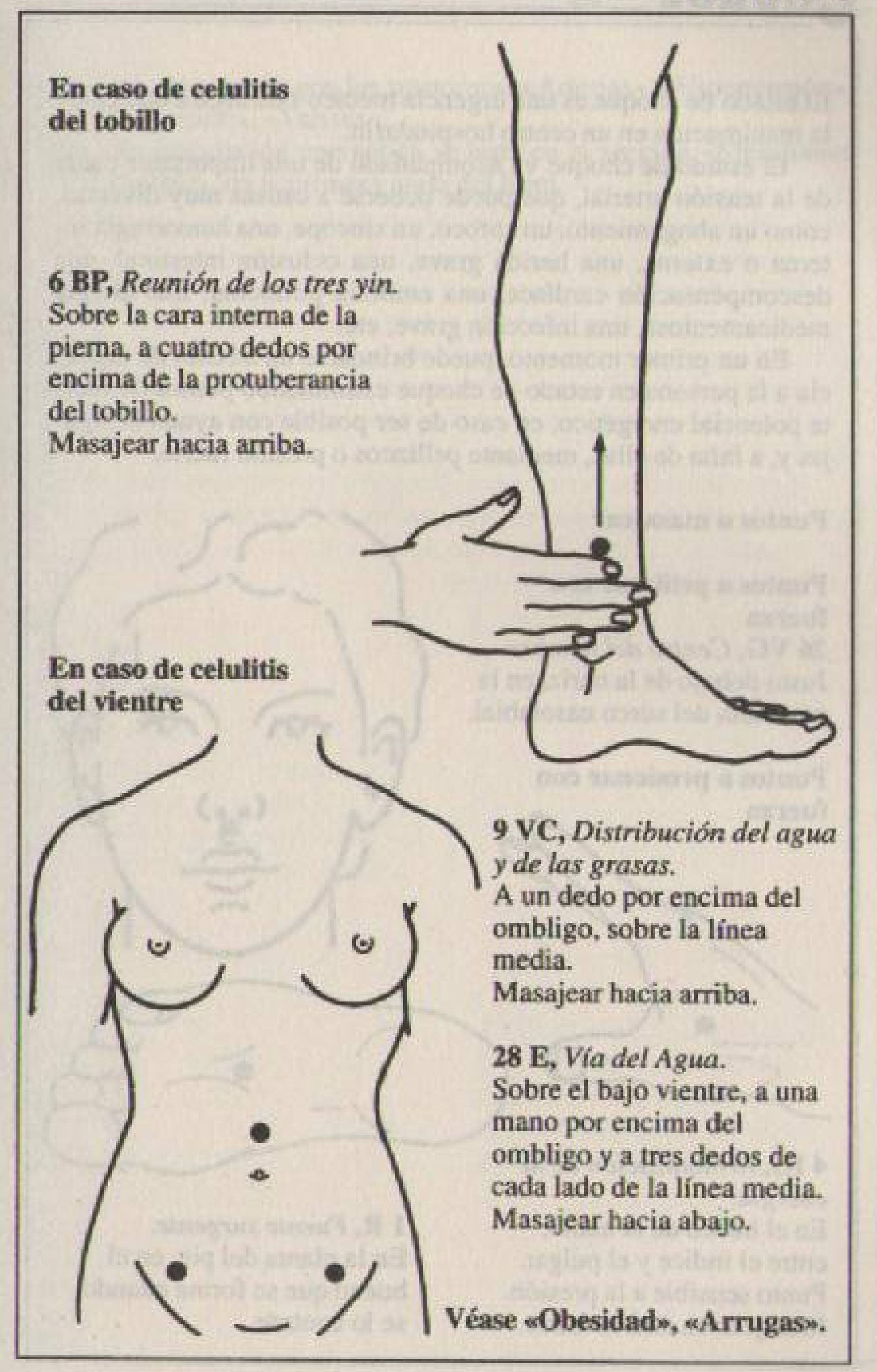


34 E, *Desbloquea el estómago.*
Por encima de la rodilla, del lado que mira al exterior, tres dedos más arriba de la rótula. Masajear hacia arriba.

En caso de celulitis de la cara interna de la rodilla

8 F, *Fuente de la curva.*
En la extremidad del pliegue de flexión de la rodilla doblada. Punto sensible a la presión. Masajear hacia arriba.

10 BP, *Mar de la sangre.*
Sobre la cara interna del muslo, a una mano por encima de la rodilla flexionada. Punto sensible a la presión. Masajear hacia arriba.



En caso de celulitis del tobillo

6 BP, *Reunión de los tres yin.*
Sobre la cara interna de la pierna, a cuatro dedos por encima de la protuberancia del tobillo.
Masajear hacia arriba.

En caso de celulitis del vientre

9 VC, *Distribución del agua y de las grasas.*
A un dedo por encima del ombligo, sobre la línea media.
Masajear hacia arriba.

28 E, *Vía del Agua.*
Sobre el bajo vientre, a una mano por encima del ombligo y a tres dedos de cada lado de la línea media.
Masajear hacia abajo.

Véase «Obesidad», «Arrugas».

CHOQUE

El estado de choque es una urgencia médico-quirúrgica que exige la reanimación en un centro hospitalario.

El estado de choque va acompañado de una importante caída de la tensión arterial, que puede deberse a causas muy diversas, como un ahogamiento, un sofoco, un síncope, una hemorragia interna o externa, una herida grave, una oclusión intestinal, una descompensación cardíaca, una embolia pulmonar, una alergia medicamentosa, una infección grave, etc.

En un primer momento, puede brindarse un auxilio de urgencia a la persona en estado de choque estimulando puntos de fuerte potencial energético, en caso de ser posible con ayuda de agujas y, a falta de ellas, mediante pellizcos o presión fuerte.

Puntos a masajear

Puntos a pellizcar con fuerza

26 VG, *Centro del hombre.*
Justo debajo de la nariz, en la parte alta del surco nasolabial.

Puntos a presionar con fuerza





4 IG, *Armonización de la energía.*
En el hueco de la mano, entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión. Masajear en ambos lados.

1 R, *Fuente surgente.*
En la planta del pie, en el hueco que se forma cuando se lo contrae.

CIRCULACIÓN

Véase, de acuerdo con los trastornos, «Arterias», «Hipertensión», «Hipotensión», «Varices».

La circulación energética se trata en la sección «Meridianos de energía», en la primera parte del libro.

La cistitis se manifiesta por una sensación de ardor en la uretra en el momento de la micción, así como por unas ganas imperiosas y frecuentes de orinar.

La cistitis debe ser tratada por un médico. Si el examen de la orina revela la presencia de numerosos gérmenes, se impone un tratamiento antibiótico precoz y adaptado a cada caso.

En el caso de cistits con orina clara o de ciertas colibacilosis recidivantes, en las que intervienen factores hormonales (síndrome premenstrual, embarazo) o psicofuncionales (sobrefatiga, trastornos afectivos, sexuales, alimenticios), el tratamiento por acupuntura se considera muy eficaz y evita la utilización intempestiva de antibióticos.

Este tratamiento permite equilibrar el campo de defensa energético del individuo que, en estos casos, se encuentra debilitado en la zona de la pelvis. Asimismo, se prevendrá toda inflamación anormal de las vías urinarias bajas.

Puntos a masajear

Para atenuar una cistalgia (dolores y ardores de la vejiga) beber unos dos litros de agua por día y evitar los platos condimentados, el alcohol y el tabaco, por lo menos durante algunos días.

Masajear cada punto mediante presión circular suave, durante dos minutos, dos o tres veces por día.



28 E, *Vía del agua.* Sobre el bajo vientre, a una mano por debajo del ombligo, y a tres dedos a cada lado de la línea media.

2 VC, *Puerta de la virilidad.* En la parte baja del vientre, punto medio justo por encima del reborde óseo del pubis.

CODO

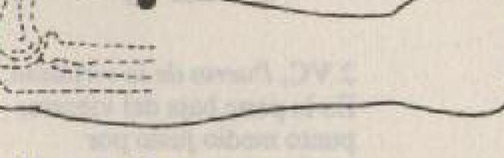
En medicina china, toda articulación representa una barrera energética natural a la buena circulación de la energía y de la sangre. Un dolor en esta barrera aumenta aún más el estancamiento de la energía. Por lo tanto, el tratamiento consiste en estimular a través de los puntos de energía la circulación de los meridianos específicos que atraviesan esta articulación.

Aquí proponemos un tratamiento sintomático contra el dolor del codo.

Masajear cada punto, mediante presión circular fuerte, durante dos o tres minutos.

En caso de dolores agudos en el codo
5 P, *Pantanó del codo.*
En el pliegue del codo, en un hueco en el exterior del tendón principal del bíceps (del lado del pulgar).

En caso de codo contracturado
10 IG, *Tres Vías.*
Sobre la cara exterior del antebrazo, a dos dedos por debajo del pliegue del codo. Punto sensible a la presión.



Observación
Hay que destacar que la artrosis raramente se manifiesta en el codo.

Véase también «Reumatismos».

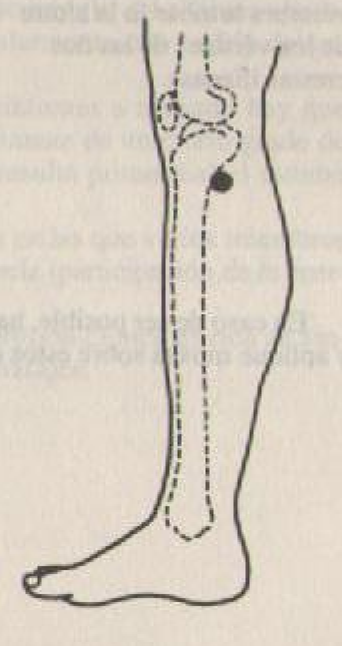
CÓLICOS

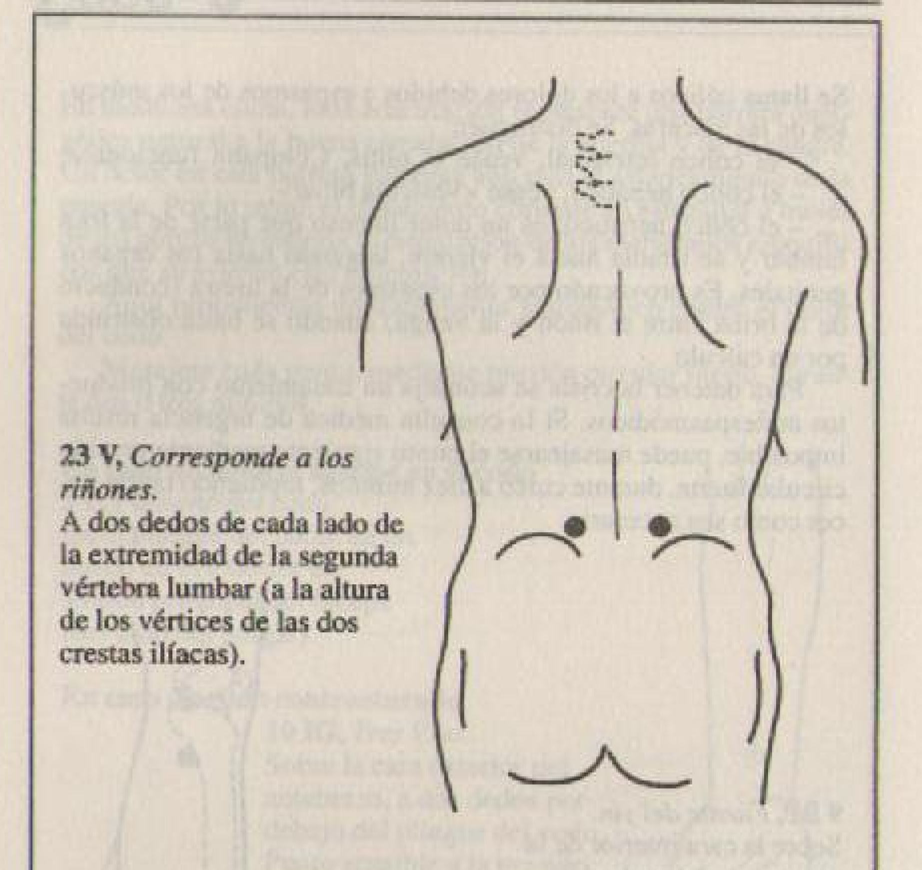
Se llama cólicos a los dolores debidos a espasmos de los músculos de las vísceras. Se distinguen:

– el cólico intestinal, véase «Colitis, Colopatía funcional»;
– el cólico hepático, véase «Vesícula biliar»;
– el cólico nefrítico: es un dolor intenso que parte de la fosa lumbar y se irradia hacia el vientre, llegando hasta los órganos genitales. Es provocado por los espasmos de la uretra (conducto de la orina entre el riñón y la vejiga) cuando se halla obstruida por un cálculo.

Para detener la crisis se aconseja un tratamiento con productos antiespasmódicos. Si la consulta médica de urgencia resulta imposible, puede masajearse el punto siguiente mediante presión circular fuerte, durante cinco a diez minutos, repitiendo tantas veces como sea necesario.

9 BP, *Fuente del yin.*
Sobre la cara interior de la pierna, en el ángulo del hueso de la tibia. Punto sensible a la presión. A derecha o a izquierda.





23 V, ***Corresponde a los riñones.***
A dos dedos de cada lado de la extremidad de la segunda vértebra lumbar (a la altura de los vértices de las dos crestas ilíacas).

En caso de ser posible, hacer que una tercera persona masajee y aplique moxas sobre estos dos puntos.

COLITIS (Colopatía funcional)

Colitis

La colitis es una inflamación del colon (o intestino grueso) debida al desarrollo de un microbio en los intestinos luego de la ingestión de un alimento en mal estado o no muy fresco. Se manifiesta mediante dolores espasmódicos en el vientre y una alternancia de diarrea y constipación con emisión de deposiciones flemáticas, que a veces contienen pus y sangre.

En caso de colitis, se aconseja consultar a un médico, quien podrá, si resulta necesario, prescribir un tratamiento antiinfeccioso; igualmente, el médico podrá evitar la eventualidad de una oclusión intestinal, que en ocasiones requiere una operación quirúrgica.

Colopatía funcional (colitis espasmódica, colon irritable)

Como su nombre indica, la colopatía funcional es una enfermedad funcional provocada por un desarreglo del sistema neurovegetativo, que gobierna más particularmente esta región del organismo.

No obstante, para este tipo de síntomas a menudo hay que tener en cuenta la influencia determinante de un cierto grado de factores psicológicos. Por lo tanto, resulta primordial el estudio del campo energético.

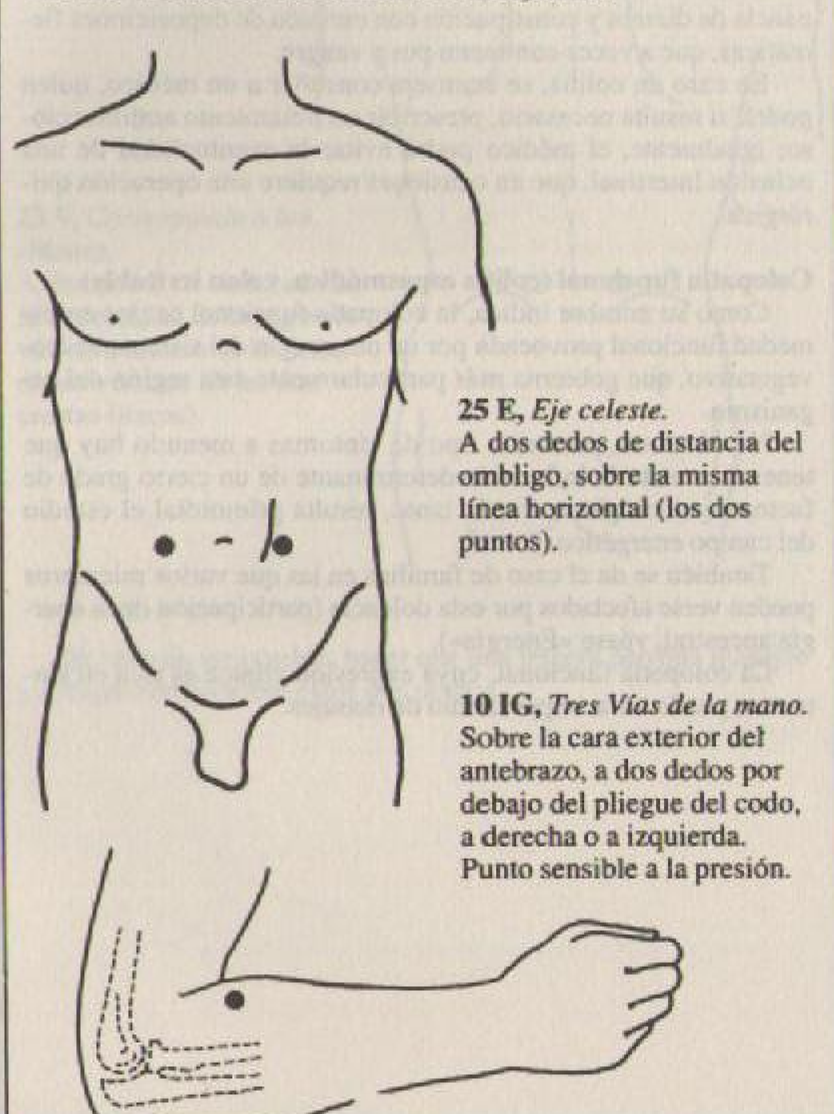
También se da el caso de familias en las que varios miembros pueden verse afectados por esta dolencia (participación de la energía ancestral, véase «Energía»).

La colopatía funcional, cuya expresión clínica es rica en síntomas, puede tratarse por medio de masajes.

Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular suave, durante dos minutos aproximadamente, una o dos veces por semana.

En caso de dolores abdominales con espasmos

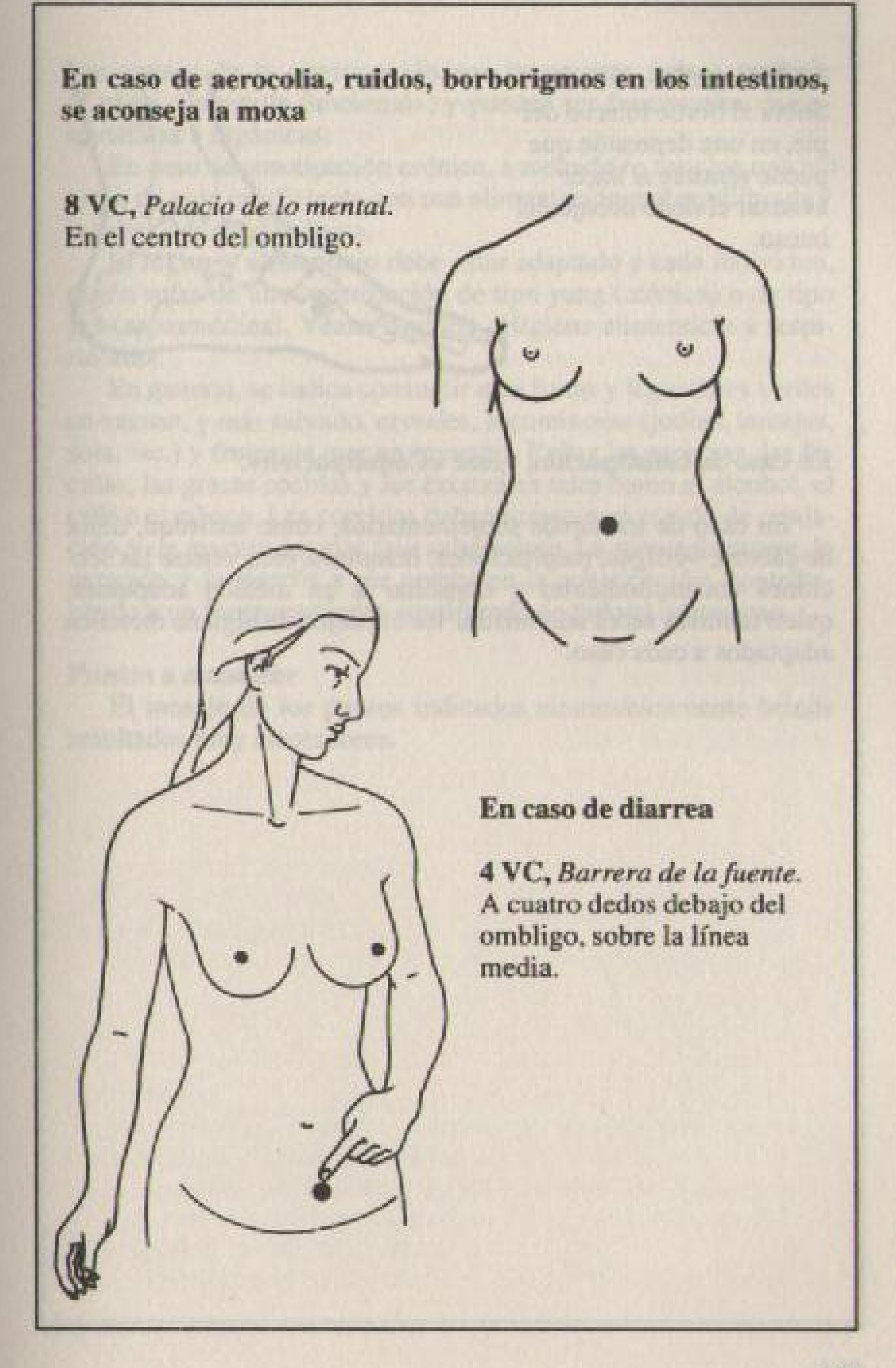


25 E, ***Eje celeste.***
A dos dedos de distancia del ombligo, sobre la misma línea horizontal (los dos puntos).

10 IG, ***Tres Vías de la mano.***
Sobre la cara exterior del antebrazo, a dos dedos por debajo del pliegue del codo, a derecha o a izquierda. Punto sensible a la presión.

En caso de aerocolia, ruidos, borborigmos en los intestinos, se aconseja la moxa

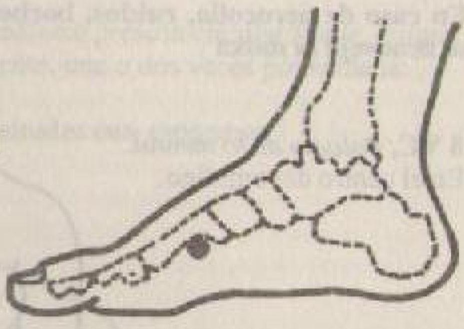
8 VC, *Palacio de lo mental.*
En el centro del ombligo.



En caso de diarrea

4 VC, *Barrera de la fuente.*
A cuatro dedos debajo del ombligo, sobre la línea media.

4 BP, ***Tres Generaciones.***
Sobre el borde interno del pie, en una depresión que puede sentirse al hacer avanzar el dedo debajo del hueso.



En caso de constipación, véase «Constipación».

En caso de trastornos suplementarios, como ansiedad, dolor de cabeza, vértigos, palpitaciones, insomnio, etc., véanse las secciones correspondientes y consultar a un médico acupuntor, quien también sabrá administrar los consejos de higiene dietética adaptados a cada caso.

CONSTIPACIÓN

Las causas de la constipación son numerosas (véase también «Colitis, Colopatía funcional») y pueden ser funcionales, psicosomáticas u orgánicas.

En caso de constipación crónica, a menudo se asocian una higiene de vida insuficiente con una alimentación mal equilibrada y la falta de actividad física.

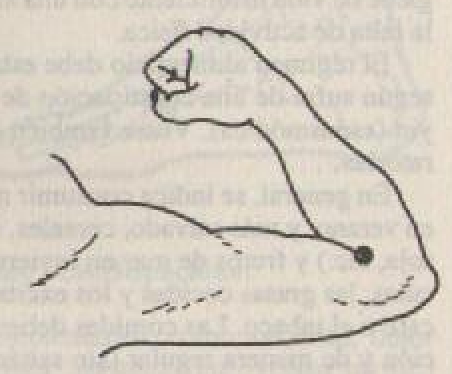
El régimen alimenticio debe estar adaptado a cada individuo, según sufra de una constipación de tipo yang (atónica) o de tipo yin (espasmódica). Véase también «Higiene alimenticia y respiratoria».

En general, se indica consumir más frutas y legumbres verdes en verano, y más salvado, cereales, leguminosas (judías, lentejas, soja, etc.) y frutos de mar en invierno. Evitar las especias, las féculas, las grasas cocidas y los excitantes tales como el alcohol, el café o el tabaco. Las comidas deben tomarse en estado de relajación y de manera regular (sin saltárselas). La gimnasia suave, la natación y la marcha a pie combaten la constipación, contribuyendo a un funcionamiento equilibrado de todo el organismo.

Puntos a masajear

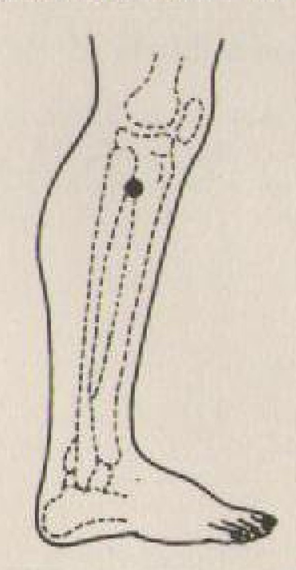
El masaje de los puntos indicados sintomáticamente brinda resultados muy alentadores.

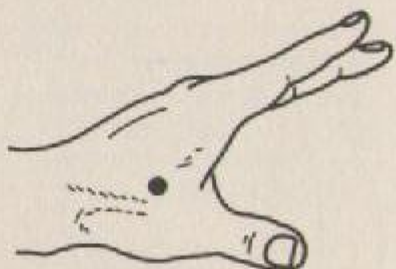
En caso de constipación atónica (sin sensación de ganas de evacuar), elegir sucesivamente uno de los puntos y efectuar una presión circular fuerte durante dos minutos, a repetir mañana y noche.



11 IG, *Curva del estanque.*
En la extremidad externa del pliegue del codo flexionado.

34 VB, *Fuente de la colina Yang.*
En una depresión delante de la cabeza del peroné (hueso pequeño que sobresale de la cara exterior de la pierna, por debajo de la rodilla).

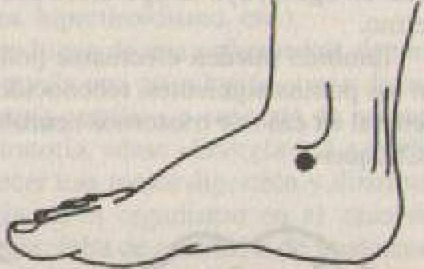




4 IG, *punto de Armonización.*
En el hueco de la mano, entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión.

En caso de constipación por insuficiencia de secreciones (deposiciones duras y secas), beber por lo menos dos litros de agua por día, comenzando con un vaso por la mañana en ayunas (que puede sustituirse por un vaso de jugo de fruta). Masajear este punto, por presión circular fuerte, durante dos minutos, mañana y noche.

6 R, *Mar luminoso.*
En el hueco justo por debajo de la punta interna del tobillo, en ambos lados.



En caso de constipación espasmódica (con dolores, sensación de ganas de evacuar y ruidos en el vientre), masajear el punto, por presión circular fuerte, durante dos a tres minutos y dos o tres veces por día.

25 E, *Eje celeste.*
A dos dedos de distancia del ombligo, sobre la línea horizontal, en ambos lados.



Advertencia

Debe evitarse el empleo abusivo de laxantes, pues a la larga pueden lesionar la mucosa intestinal.

Se aconseja, en especial a los niños, ir al lavabo todos los días a la misma hora durante cinco minutos, aún sin sentir necesidad de evacuar.

CONVULSIONES (del niño)

Las convulsiones pueden sobrevenir en el niño con motivo de una fiebre elevada (39º-40 ºC). Se manifiestan por una rigidez del cuerpo y violentos estremecimientos de la cabeza y los miembros.

Conviene llamar urgentemente a un médico a la cabecera del enfermo. Mientras se espera la llegada de éste, puede bañarse al niño en agua cuya temperatura sea inferior en 2 ºC a la del enfermo.

También pueden efectuarse pellizcos repetidos sobre la piel en los puntos siguientes, reconocidos por su acción reanimadora general en caso de trastornos neurológicos graves (véase también «Choque»).



26 VG, *Centro del hombre.* Justo bajo la nariz, en la parte alta del surco nasolabial.



Shixuan, *Diez Declaraciones.* En la punta de cada uno de los diez dedos.

Véase también «Sollozos».

DELGADEZ

La noción de peso ideal hace intervenir criterios médicos, pero no escapa a las consideraciones culturales de las sociedades. De este modo, la delgadez constitucional familiar no es en sí misma una enfermedad.

Por el contrario, ante un adelgazamiento reciente el médico busca en principio la existencia de causas infecciosas (tuberculosis, etc.) o endocrinas (diabetes, hipertiroidismo, etc.).

La delgadez que sobreviene luego de una enfermedad, de una sobrefatiga física o psíquica, revela una asimilación y una distribución insuficientes de la energía nutritiva o «energía de mantenimiento» (alimenticia y respiratoria, véase «Energía»). La medicina energética puede restablecer una mejor digestión y distribución de la energía alimenticia en el organismo en el caso de trastornos funcionales (aerofagia, falta de apetito) o de trastornos de orden psicosomático (ansiedad, nerviosidad).

Existe un tratamiento sintomático del adelgazamiento funcional mediante estimulación de los puntos siguientes:

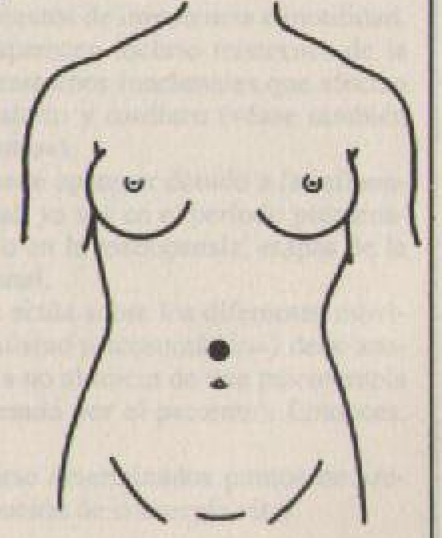
Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular suave (tonificación), una vez por día durante aproximadamente cinco minutos.

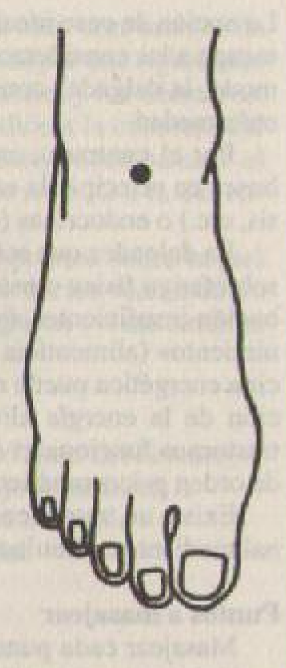
En caso de delgadez progresiva

10 VC, *Estómago inferior.* A dos dedos por encima del ombligo sobre la línea media.

Es posible aplicar moxas sobre este punto durante 5 a 10 minutos por la noche, a repetir durante una semana por mes.



En caso de falta de apetito
41 E, *Torrente impetuoso.*
En pleno centro de la garganta del pie, en un hueco entre dos tendones.



En general, se consideran dos clases de depresiones.

La primera, llamada «depresión endógena», correspondería especialmente a una alteración de orden químico en el metabolismo complejo de las células nerviosas, en un terreno psicoafectivo frágil. A menudo sobreviene de manera bastante brusca, haciendo que la persona se sienta rápidamente melancólica y desesperada por no experimentar ningún entusiasmo ante cualquier estímulo de la vida cotidiana. Por suerte, estas depresiones endógenas son raras y se tratan con éxito mediante la alopatía y la acupuntura como ayuda suplementaria.

La segunda concierne a las «depresiones reaccionales», que pueden tratarse en un primer intento por medio de la acupuntura. Se trata de alteraciones del humor, que sobrevienen en forma progresiva luego de una acumulación de acontecimientos y preocupaciones exteriores vividos conscientemente, o incluso inconscientemente, de modo traumático. La depresión reaccional afecta a un buen número de personas de la civilización actual (1/10 de la población). También puede aparecer de manera brusca a continuación de un choque psicoafectivo reciente (duelo, pérdida de un empleo, conflicto conyugal, accidente...), de una sobrefatiga desacostumbrada, de una enfermedad agotadora. El estado depresivo se manifiesta como un decaimiento general de la energía, de la vitalidad, del entusiasmo para emprender actividades. Se siente una cierta tristeza, con sentimientos de impotencia e inutilidad. En un estadio más avanzado, aparecen incluso trastornos de la memoria, del sueño, así como trastornos funcionales que afectan a los aparatos digestivo, respiratorio y cardíaco (véase también «Angustia, Ansiedad», «Psiquismo»).

En la mujer, la depresión puede aparecer debido a la influencia de un desequilibrio hormonal, ya sea en el período premenstrual, después de un embarazo o en la menopausia, etapas de la existencia que a veces se viven mal.

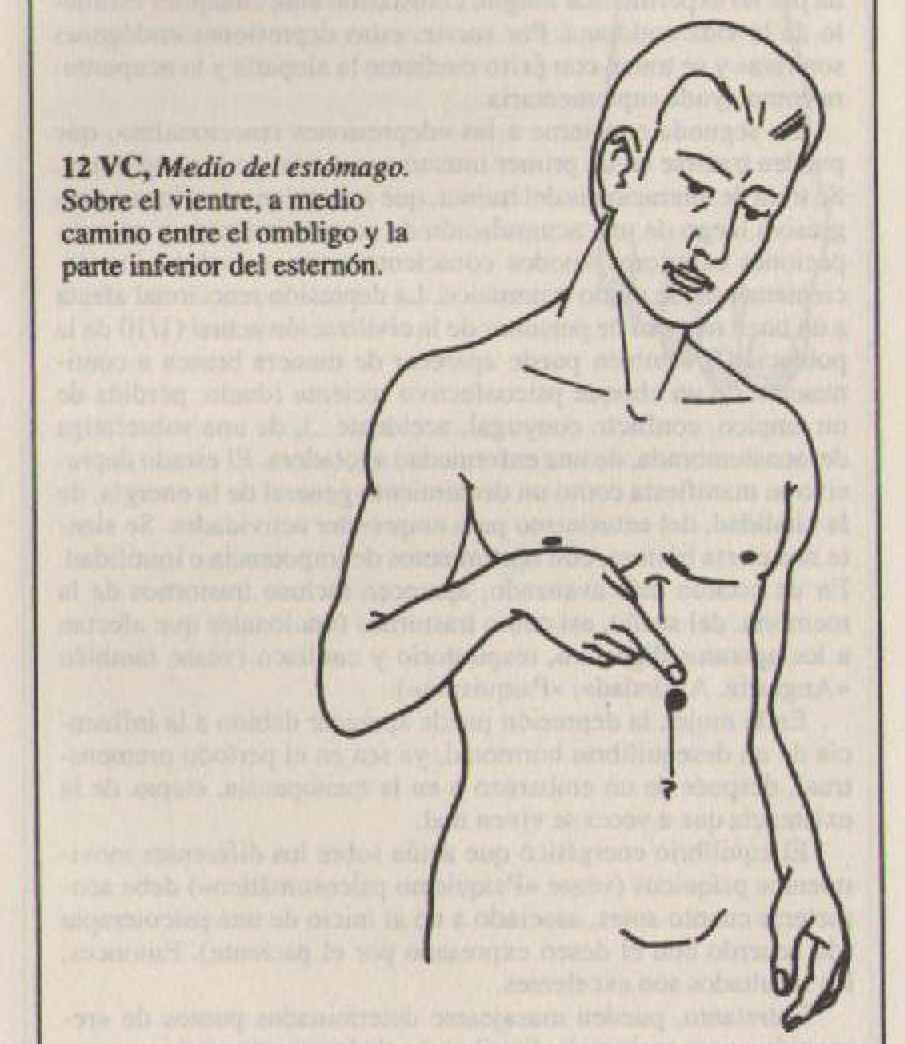
El equilibrio energético que actúa sobre los diferentes movimientos psíquicos (véase «Psiquismo psicosomático») debe acometerse cuanto antes, asociado a no al inicio de una psicoterapia (de acuerdo con el deseo expresado por el paciente). Entonces, los resultados son excelentes.

Entretanto, pueden masajearse determinados puntos de «recepción» para mejorar la distribución de la energía vital.

Puntos a masajear

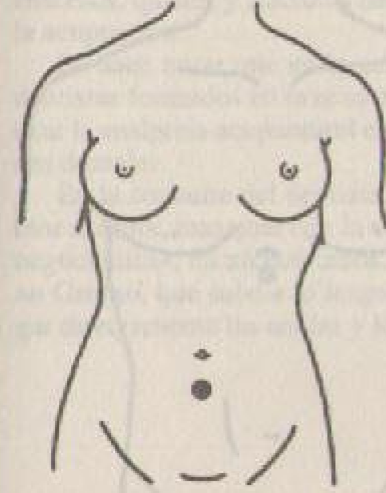
Masajear cada punto, mediante presión suave, durante uno a tres minutos, dos o tres veces por día.

En caso de depresión con opresión en el pecho

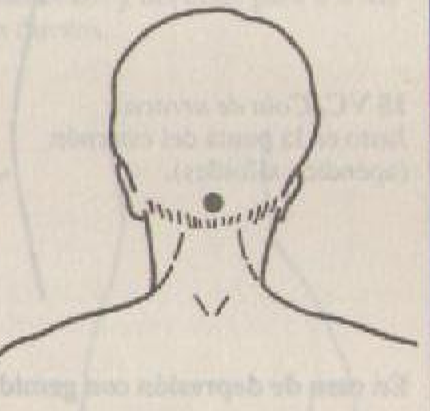


12 VC, ***Medio del estómago.***
Sobre el vientre, a medio camino entre el ombligo y la parte inferior del esternón.

En caso de depresión con impulsos suicidas



6 VC, ***Mar de la sangre y la energía.***
A dos dedos por debajo del ombligo, sobre la línea media.



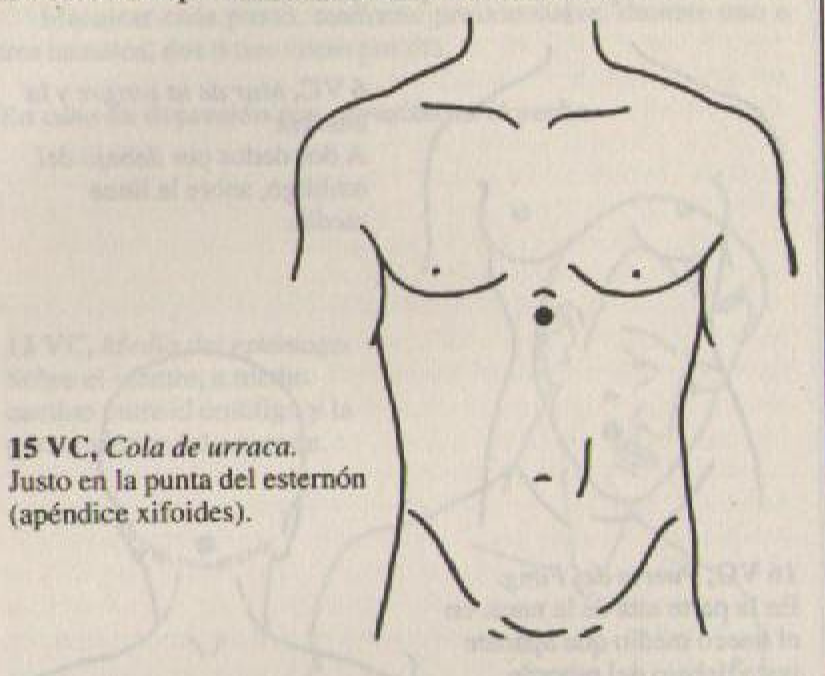
16 VG, ***Puerta del Fong.***
En la parte alta de la nuca, en el hueco medio que aparece justo debajo del reborde craneano.

En caso de depresión con desesperación, ánimo vacilante



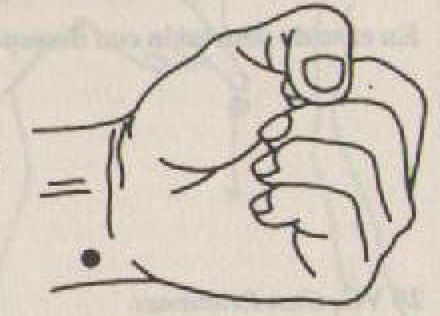
20 VG, ***Cien Reuniones.***
En el vértice de la cabeza, sobre la línea que une la parte alta de los dos pabellones del oído. Punto sensible a la presión.

En caso de depresión con horror a la compañía



15 VC, *Cola de urraca.*
Justo en la punta del esternón (apéndice xifoides).

En caso de depresión con gemidos, suspiros, pesadumbre



5 C, *Comunicación con el interior.*
A un dedo por encima del pliegue de la muñeca, del lado del dedo meñique.

Véase también «Angustia-Ansiedad», «Emotividad», «Obsesiones», «Voluntad».

DIENTES

En caso de afección dental se aconseja consultar a un dentista, a fin de que establezca un diagnóstico y determine un tratamiento. Los abscesos, quistes y fracturas dentales no pueden tratarse mediante la acupuntura.

Se hace notar que en la actualidad empiezan a proliferar los dentistas formados en la acupuntura. Están habilitados para practicar la analgesia acupuntural en el curso de determinadas operaciones dentales.

En la consulta del dentista, durante las curas y en caso de temor al dolor, masajear con la uña del pulgar el punto «yang de los negociantes», en ambos lados. Es el punto del meridiano Intestino Grueso, que sube a lo largo del brazo y del codo para ir a irrigar directamente las encías y los dientes.

1 IG, ***Yang de los negociantes.***
En la base de la uña del índice, del lado que mira al pulgar.



En caso de dolor de dientes
Estimular los puntos indicados mediante presión circular fuerte, varias veces por día, durante dos a tres minutos cada punto, del lado del dolor.

Si se trata de dolores de los molares superiores

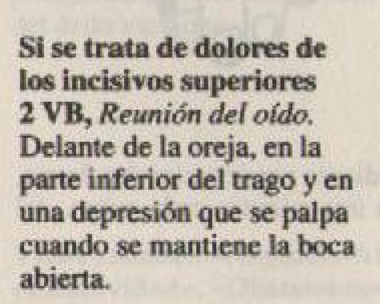
21 TR, ***Puerta del oído.***
Delante de la oreja, por encima del trago.





Si se trata de dolores de los molares inferiores

5 E, ***Gran Acogida.***
Justo en el ángulo de la mandíbula inferior



Si se trata de dolores de los incisivos superiores
2 VB, ***Reunión del oído.***
Delante de la oreja, en la parte inferior del trago y en una depresión que se palpa cuando se mantiene la boca abierta.



Si se trata de dolores de los incisivos inferiores

1 IG, ***Yang de los negociantes.***
En el ángulo de la uña del índice, del lado que mira al pulgar.



Si se trata de dolores de la dentición del bebé, masajear suavemente con la punta del dedo durante dos minutos, dos o tres veces por día.

60 V. Entre la punta externa del tobillo y el tendón de Aquiles.



DOLOR DE CABEZA

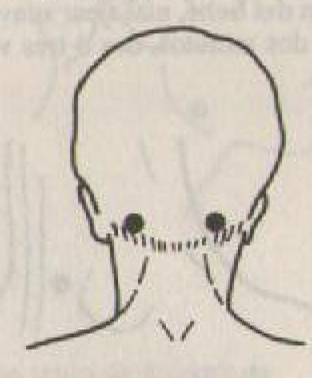
En este apartado nos ocupamos de los dolores de cabeza de origen funcional, que se manifiestan de manera recidivante y crónica, perjudicando la vida cotidiana de tantas personas. Son dolores de cabeza de localización variada (frente, sienes, nuca, vértice de la cabeza...), para los que a veces se encuentran causas psíquicas (depresión, ansiedad) o causas somáticas benignas (artrosis cervical, sinusitis crónica, antecedentes de traumatismo craneal...). Las migrañas, dolor de la mitad de la cabeza, se tratan en otro capítulo (véase «Migrañas»).

Los puntos sintomáticos de masaje indicados pueden aliviar de modo eficaz un dolor de cabeza, permitiendo sustituir la toma intempestiva de drogas analgésicas.

Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular fuerte, dos o tres minutos, recomenzando cada hora, hasta que cese el dolor. En principio estos puntos son sensibles a la presión y, por lo tanto, fáciles de localizar.

Caso general

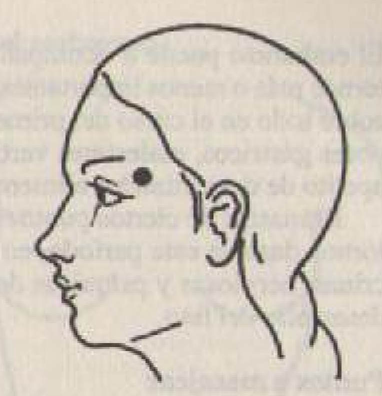


20 VB, *Estanque del Viento.*
Sobre el reborde posterior del cráneo, en un hueco a dos dedos detrás de la oreja. Punto sensible a la presión.



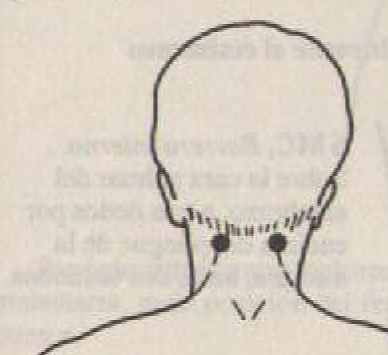
En caso de cefalea frontal, añadir el punto siguiente:
Yin Tang, *Palacio del Espíritu.*
Entre las extremidades internas de ambas cejas.

En caso de cefalea temporal, añadir el punto siguiente:



Taï Yang, *Yang Principal.*
Sobre la sien, entre las extremidades externas de la ceja y el ojo. Masajear en ambos lados.

En caso de cefalea occipital (en la nuca), añadir el punto siguiente:



10 V, *Columna celeste.*
Sobre la parte alta de la nuca, en un hueco justo a cada lado de los músculos.

En caso de cefalea del «vertex» (vértice de la cabeza), añadir el punto siguiente:



20 VG, *Cien Reuniones.*
En el vértice de la cabeza, sobre la línea que une lo alto de los dos pabellones del oído. Punto sensible a la presión.

Véase también «Migrañas».

EMBARAZO

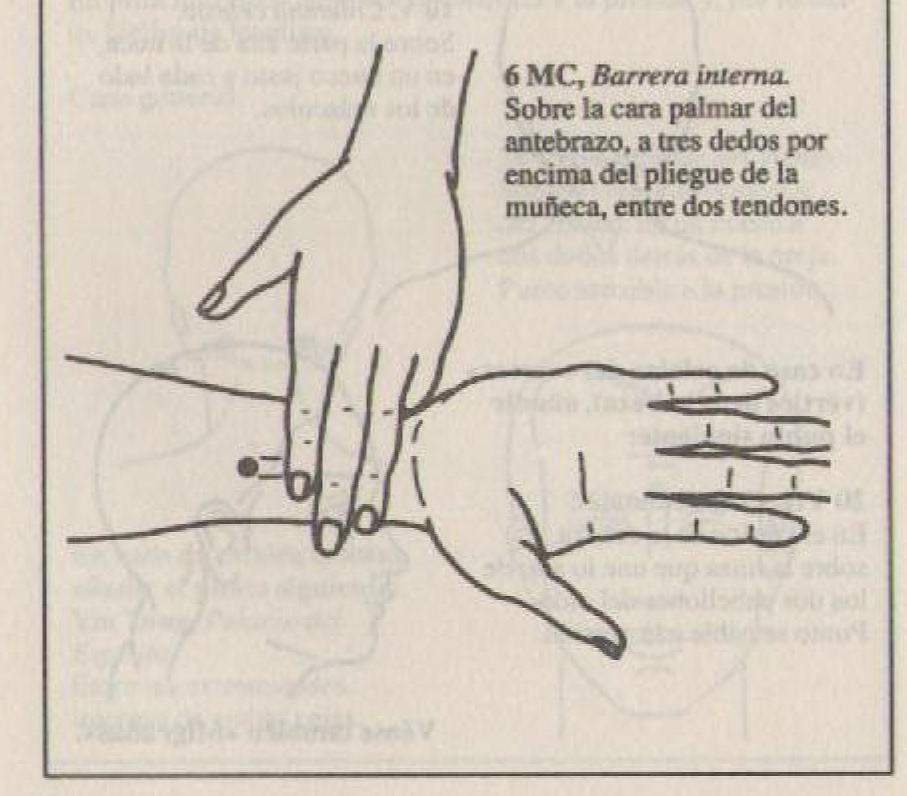
El embarazo puede ir acompañado de un cierto número de trastornos más o menos importantes, algunos de los cuales intervienen sobre todo en el curso del primer trimestre: náuseas, vómitos, ardores gástricos, malestares vertiginosos, asco o, por el contrario, apetito de determinados alimentos o sabores particulares.

El masaje de ciertos puntos permite aliviar los pequeños trastornos durante este período, en el que todas las funciones endocrinas, nerviosas y psíquicas deben adaptarse a la presencia y al desarrollo del feto.

Puntos a masajear

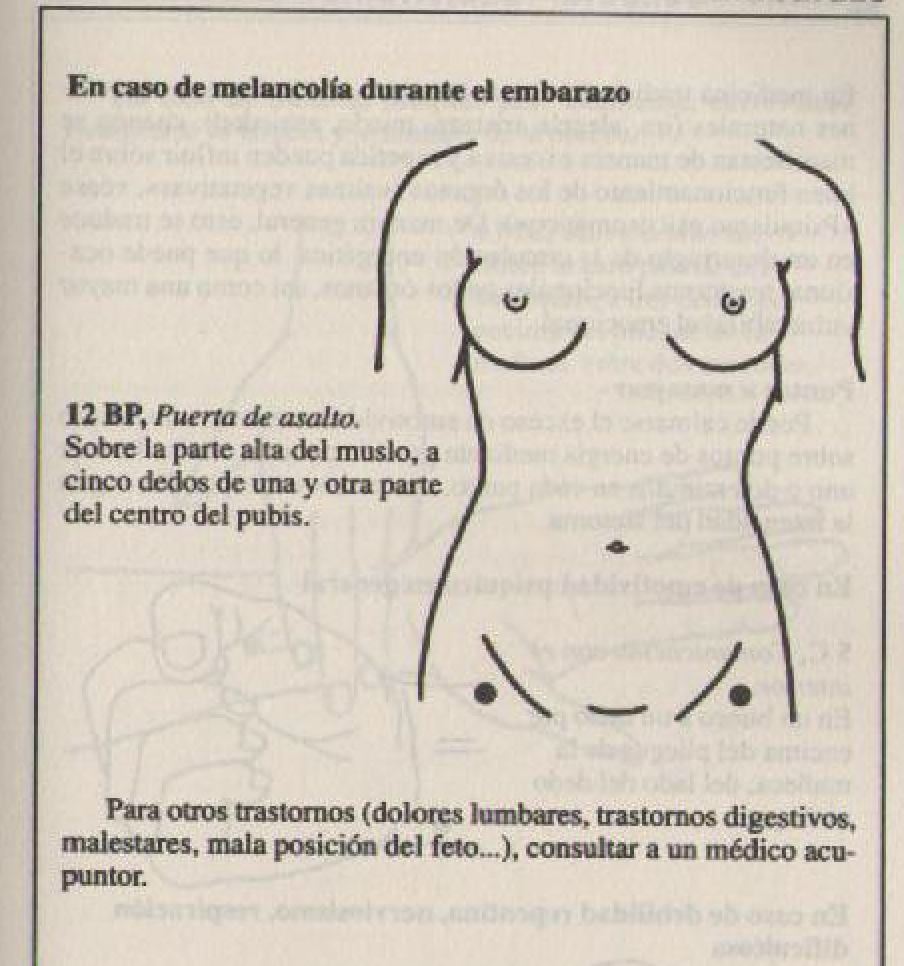
Masajear, mediante presión circular fuerte, durante por lo menos cinco minutos para cada punto y una a tres veces por día, según la intensidad de los trastornos.

En caso de náuseas y vómitos durante el embarazo



6 MC, ***Barrera interna.***
Sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre dos tendones.

En caso de melancolía durante el embarazo



12 BP, ***Puerta de asalto.***
Sobre la parte alta del muslo, a cinco dedos de una y otra parte del centro del pubis.

Para otros trastornos (dolores lumbares, trastornos digestivos, malestares, mala posición del feto...), consultar a un médico acupuntor.

Véase también «Parto», «Lactancia».

EMOTIVIDAD - BLOQUEO - TIMIDEZ

En medicina tradicional china, los cinco sentimientos o emociones naturales (ira, alegría, tristeza, miedo, ansiedad), cuando se manifiestan de manera excesiva y repetida pueden influir sobre el buen funcionamiento de los órganos («almas vegetativas», véase «Psiquismo psicosomático»). De manera general, esto se traduce en un desarreglo de la circulación energética, lo que puede ocasionar trastornos funcionales en los órganos, así como una mayor vulnerabilidad emocional.

Puntos a masajear

Puede calmarse el exceso de emotividad actuando uno mismo sobre puntos de energía mediante presión circular suave, durante uno o dos minutos en cada punto, tres o seis veces por día, según la intensidad del síntoma.

En caso de emotividad psíquica en general



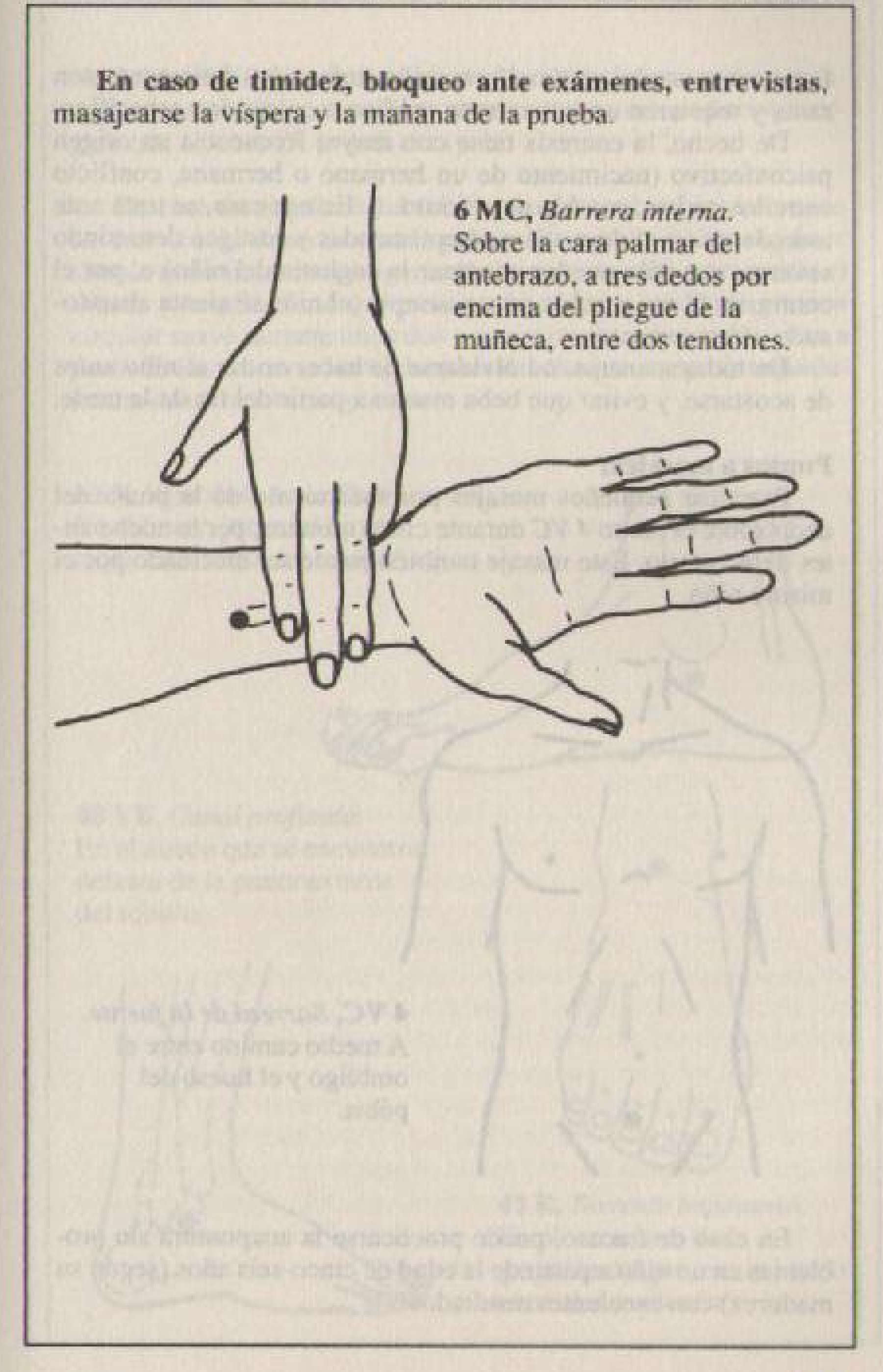
5 C, *Comunicación con el interior.*
En un hueco a un dedo por encima del pliegue de la muñeca, del lado del dedo meñique.

En caso de debilidad repentina, nerviosismo, respiración dificultosa



3 C, *Pequeño Mar.*
En la extremidad interna del pliegue del codo, cuando está flexionado.

En caso de timidez, bloqueo ante exámenes, entrevistas, masajearse la víspera y la mañana de la prueba.



6 MC, *Barrera interna.*
Sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre dos tendones.

ENURESIS (Pipí en la cama)

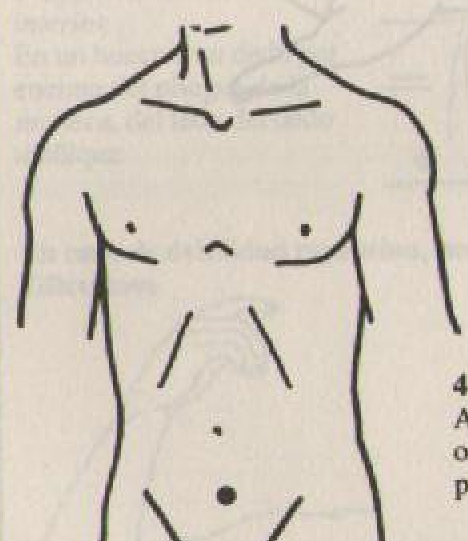
Las causas orgánicas (malformación, infección) felizmente son raras y requieren un tratamiento médico o quirúrgico específico.

De hecho, la enuresis tiene con mayor frecuencia un origen psicoafectivo (nacimiento de un hermano o hermana, conflicto entre los padres, cambio de entorno...). En ese caso, se trata ante todo de evitar el dramatismo (reprimendas y castigos demasiado severos, que sólo pueden acentuar la angustia del niño) o, por el contrario, la resignación pura y simple (el niño se siente abandonado afectivamente).

De todas maneras, no olvidarse de hacer orinar al niño antes de acostarse, y evitar que beba mucho a partir del fin de la tarde.

Puntos a masajear

Practicar pequeños masajes por rozamiento de la punta del dedo sobre el punto *4 VC* durante cinco minutos, por la noche antes de acostarlo. Este masaje también puede ser efectuado por el mismo niño.



4 VC, ***Barrera de la fuente.*** A medio camino entre el ombligo y el hueso del pubis.

En caso de fracaso, puede practicarse la acupuntura sin problemas en un niño a partir de la edad de cinco-seis años (según su madurez) con excelentes resultados.

ESGUINCES

No hablaremos del esguince grave con desgarramiento –o rotura– de ligamento, que requiere un tratamiento ortopédico-quirúrgico o la colocación de una escayola.

En caso de esguince del tobillo, que se traduce por la torsión de éste (caída deportiva, mal paso). Si se trata de un esguince simple (estiramiento del ligamento lateral externo), para evitar el edema y la inflamación se practicarán masajes mediante presión circular suave durante unos dos o tres minutos sobre cada punto a partir de las primeras horas después del choque, a repetir seguidamente dos o tres veces por día.

62 V, *Vaso de la hora Shen.* En el hueco justo debajo de la punta externa del tobillo.



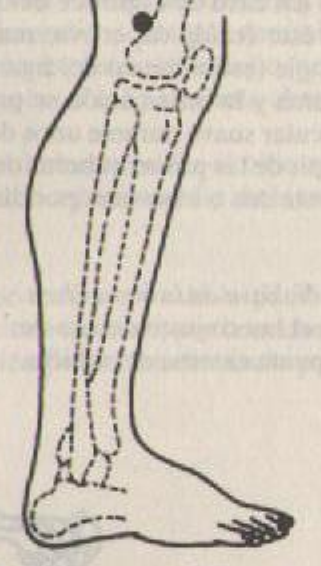
40 VB, *Canal profundo.* En el hueco que se encuentra delante de la punta externa del tobillo.



41 E, *Torrente impetuoso.* En pleno centro de la garganta del pie, en un hueco entre dos tendones.

En caso de esguince de la rodilla, cuando se realizan deportes violentos (fútbol, esquí...). Actuar por medio de presión circular suave durante cinco minutos sobre cada punto, dos o tres veces por día.

9 BP, ***Fuente del yin.***
Sobre la cara interna de la pierna, en el ángulo del hueso de la tibia. Punto sensible a la presión.



33 VB, ***Barrera del yang.***
Por encima de la rodilla, del lado exterior, en el ángulo del hueso del fémur. Punto sensible a la presión.

Pueden utilizarse cubitos de hielo y aplicarlos sobre los puntos dolorosos (método de refrigeración). Se aconseja contener la circulación con una banda elástica.

Por último, puede consultarse al médico acupuntor quien, además del tratamiento local, estimulará los meridianos de energía que atraviesan la parte enferma, con el objeto de impedir el «bloqueo» de la articulación por el edema.

En los últimos años, algunos médicos utilizan la aplicación directa de pequeños imanes (cara sur, antiinflamatoria) sobre los puntos de acupuntura o los puntos sensibles a la presión, lo que proporciona resultados muy alentadores.

ESPALDA (Dolores de espalda)

En lo que respecta a los dolores de la nuca y los ijares (lumbares), véanse las secciones correspondientes («Nuca», «Ijares»).

El dolor dorsal puede afectar a individuos de cualquier edad. Las causas más frecuentes son:

– las deformaciones adquiridas (cifosis, escoliosis) por malas posturas desde la infancia o por la radicación de una artrosis en la columna vertebral;

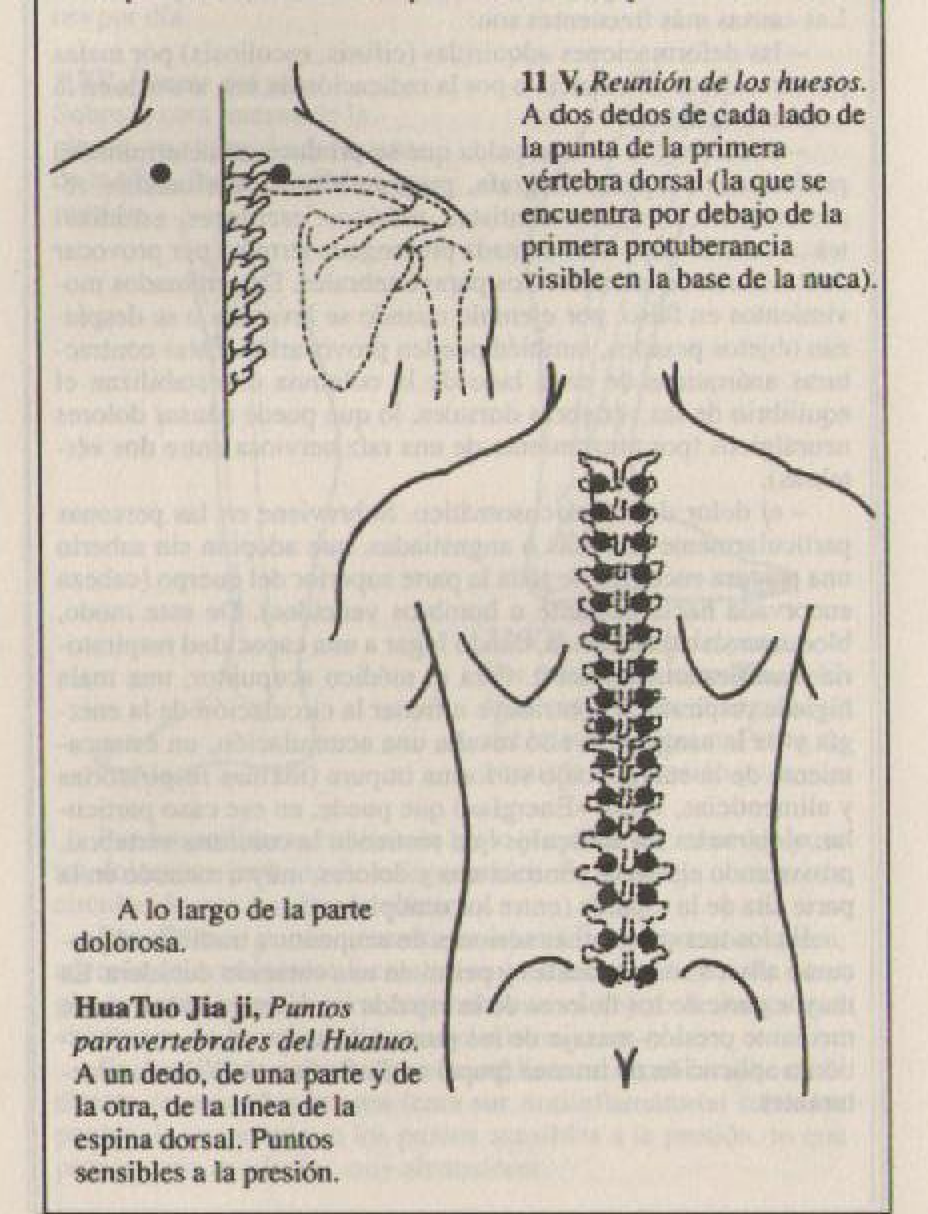
– el cansancio de la espalda que se produce en determinadas profesiones (taquidactilógrafa, programadores, telefonistas, representantes, cirujanos-dentistas, músicos, escritores, estudiantes...) cuando la postura sentada prolongada termina por provocar contracturas de los músculos paravertebrales. Determinados movimientos en falso, por ejemplo cuando se levantan o se desplazan objetos pesados, también pueden provocarlos. Estas contracturas anárquicas de cada lado de la columna desestabilizan el equilibrio de las vértebras dorsales, lo que puede causar dolores neurálgicos (por pinzamiento de una raíz nerviosa entre dos vértebras).

– el dolor dorsal psicosomático. Sobreviene en las personas particularmente ansiosas o angustiadas, que adoptan sin saberlo una postura encogida de toda la parte superior del cuerpo (cabeza encorvada hacia adelante u hombros vencidos). De este modo, bloquean su caja torácica, dando lugar a una capacidad respiratoria manifiestamente débil. Para el médico acupuntor, una mala higiene respiratoria contribuye a frenar la circulación de la energía y de la sangre. De ello resulta una acumulación, un estancamiento de la energía bajo su forma impura (toxinas respiratorias y alimenticias, véase «Energía») que puede, en ese caso particular, alojarse en los músculos que sostienen la columna vertebral, provocando entonces contracturas y dolores, muy a menudo en la parte alta de la espalda (entre los omóplatos).

En los tres casos, unas sesiones de acupuntura tradicional procuran alivios sorprendentes y permiten una curación duradera. La mayor parte de los dolores de la espalda también puede aliviarse mediante presión-masaje de los puntos de acupuntura, moxibustión o aplicación de imanes (papel antiinflamatario y descontracturante).

Puntos a masajear

Mediante presión circular suave, durante dos a tres minutos cada punto, una o dos veces por día. Se aconsejan las moxas.



11 V, ***Reunión de los huesos.*** A dos dedos de cada lado de la punta de la primera vértebra dorsal (la que se encuentra por debajo de la primera protuberancia visible en la base de la nuca).

A lo largo de la parte dolorosa.

HuaTuo Jia ji, ***Puntos paravertebrales del Huatuo.*** A un dedo, de una parte y de la otra, de la línea de la espina dorsal. Puntos sensibles a la presión.

La espasmofilia caracteriza a un conjunto de síntomas que responden a un terreno de hiperemotividad y hiperexcitabilidad neuromuscular.

La hiperemotividad es de orden psíquico, pero también somático, y se traduce por una sintomatología funcional rica y variada. Puede desencadenarse al atravesar ciertas etapas de la vida que son sufridas como adversas por el organismo, tales como la pubertad, el embarazo, el período premenstrual, la menopausia, o bien resultar generada por una situación conflictiva familiar o profesional, un choque psicoafectivo, un estado de sobrefatiga física o intelectual.

La hiperexcitabilidad neuromuscular se define por trastornos de orden metabólico y puede ser objetivada mediante determinados exámenes:

– descenso de la tasa de calcio y magnesio en los tejidos;

– presencia de signos eléctricos particulares en el electromiograma (registro de la actividad eléctrica del músculo interóseo de la mano).

Estos exámenes permiten demostrar una predisposición del organismo al estado funcional de la espasmofilia.

Los síntomas denotan siempre la noción de espasmos, de contracturas, de tensión de todo el sistema muscular y nervioso.

Además, señalemos las perturbaciones metabólicas bastante características en los dientes, las uñas, además de los estados alérgicos más frecuentes en la espasmofilia. Otra complicación, felizmente rara pero importante, es la prematura aparición de cataratas en las personas jóvenes.

En medicina energética, los trastornos de la espasmofilia remiten con un tratamiento de fondo. En especial, se tiene en cuenta la vulnerabilidad particular del individuo frente a los factores climáticos, a sus hábitos alimenticios. El médico acupuntor debe captar los signos orgánicos, funcionales y psíquicos en su conjunto, a fin de determinar una terapia desde un enfoque energético global, que procurará desacostumbrar al organismo de sus reacciones de hipersensibilidad. Por ejemplo, se actuará sobre los puntos específicos de energía para reequilibrar, según el caso, un exceso de manifestaciones de tipo yang (agresividad, temblores, migraña con latidos, palpitaciones, insomnios, crisis y enfermedades que sobrevienen en primavera o en verano...) o, por el con-

trario, un exceso de manifestaciones de tipo yin (cansancio, falta de tono vital, preocupaciones, ansiedad, inquietud, espasmos viscerales y musculares, síntomas que aparecen con mayor frecuencia en otoño o en invierno...). Véase también «Leyes energéticas».

De este modo, la acupuntura racional permite, en un gran número de casos, ayudar al paciente espasmofílico a llevar una vida normal. Durante los períodos de latencia, se aconseja un reequilibrio estacional (una o dos sesiones en otoño, en primavera). Claro está, debe ir asociado a reglas alimenticias que incluyan, entre otras sustancias, un mínimo de aporte natural en calcio (lácteos, soja), en magnesio (frutas, cereales, legumbres...) y en vitamina D; esta última resulta primordial para un metabolismo correcto del calcio en el organismo (aceite de oliva, aceite de hígado de pescado, leche, yema de huevo... y ¡baños de sol!).

ESTÓMAGO

En caso de dolores o de calambres de estómago, es importante definir su causa. Puede tratarse de una simple gastritis transitoria, de una gastritis más antigua, de una úlcera de estómago o de duodeno (entonces, los dolores acompañan a las comidas), de una hernia de hiato (situada allí donde la parte alta del estómago sube a través del músculo del diafragma) o incluso de un cáncer.

En consecuencia, toda sintomatología duradera del estómago requiere investigaciones radiológicas o fibroscópicas.

Los tratamientos por medicación alopática (curas antiácidas, antihistamínicas) resultan muy eficaces, pero no siempre son suficientes.

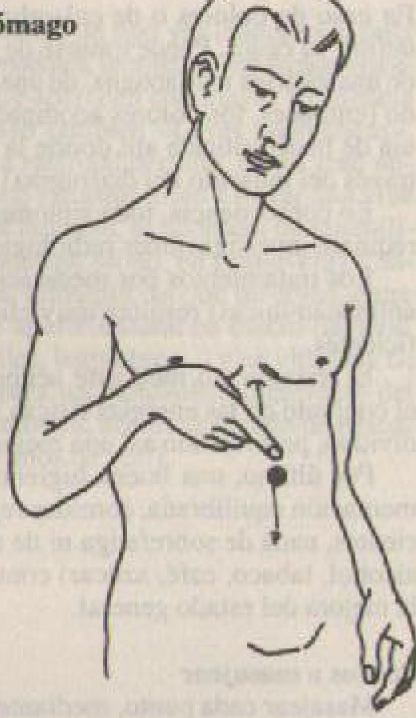
El tratamiento mediante acupuntura consiste en reequilibrar el conjunto de las energías físicas, psíquicas y funcionales del individuo, permitiendo así una mejor curación.

Por último, una buena higiene de vida (actividad física, alimentación equilibrada, comidas regulares, descanso y sueño suficientes, nada de sobrefatiga ni de abuso de excitantes tales como alcohol, tabaco, café, azúcar) contribuye de manera apreciable a la mejora del estado general.

Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular suave, durante dos minutos, dos o tres veces por día y en el momento del dolor.

En caso de calambres de estómago



12 VC, ***Medio del estómago.***
Sobre el viente, a medio camino entre el ombligo y la parte baja del esternón.

En caso de espasmos del diafragma: Véase «Hipo».

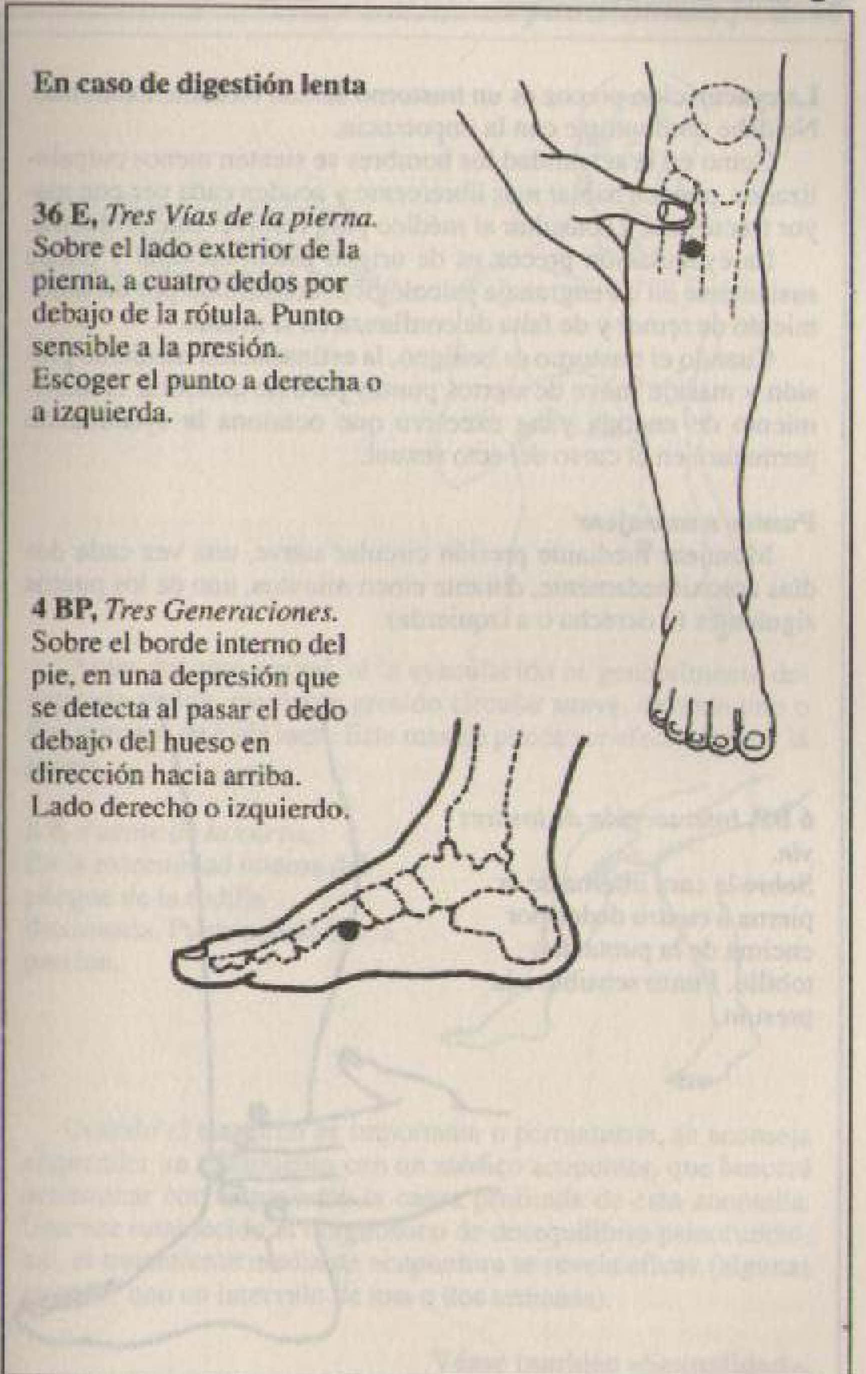
En caso de hernia de hiato, de acidez que sube



14 VC, ***Fuente de Vida.***
En un hueco justo en la punta inferior del esternón.

No tenderse en una cama o en un sillón inmediatamente después de la comida.

En caso de digestión lenta



36 E, ***Tres Vías de la pierna.***
Sobre el lado exterior de la pierna, a cuatro dedos por debajo de la rótula. Punto sensible a la presión. Escoger el punto a derecha o a izquierda.

4 BP, ***Tres Generaciones.***
Sobre el borde interno del pie, en una depresión que se detecta al pasar el dedo debajo del hueso en dirección hacia arriba. Lado derecho o izquierdo.

EYACULACIÓN PRECOZ

La eyaculación precoz es un trastorno sexual bastante extendido. No debe confundirse con la impotencia.

Como en la actualidad los hombres se sienten menos culpabilizados, pueden hablar más libremente y acuden cada vez con mayor frecuencia a consultar al médico para resolver este problema.

La eyaculación precoz es de origen psicofuncional y puede sustentarse en un engranaje psicológico, constituido por un sentimiento de temor y de falta de confianza en sí mismo.

Cuando el trastorno es benigno, la estimulación mediante presión y masaje suave de ciertos puntos permite aminorar el movimiento de energía yang excesivo que ocasiona la eyaculación prematura en el curso del acto sexual.

Puntos a masajear

Masajear mediante presión circular suave, una vez cada dos días aproximadamente, durante cinco minutos, uno de los puntos siguientes (a derecha o a izquierda).

6 BP, *Intersección de los tres yin.*
Sobre la cara interna de la pierna a cuatro dedos por encima de la punta del tobillo. Punto sensible a la presión.



4 VC, *Barrera de la fuente.*
A cuatro dedos debajo del ombligo sobre la línea media.

Antes del acto sexual, si la eyaculación es generalmente demasiado rápida: mediante presión circular suave, durante uno o dos minutos de cada lado. Este masaje puede ser efectuado por la pareja.



8 F, *Fuente de la curva.*
En la extremidad interna del pliegue de la rodilla flexionada. Punto sensible a la presión.

Cuando el trastorno es importante o permanente, se aconseja emprender un tratamiento con un médico acupuntor, que buscará determinar con el paciente la causa profunda de esta anomalía. Una vez establecido el diagnóstico de desequilibrio psicofuncional, el tratamiento mediante acupuntura se revela eficaz (algunas sesiones con un intervalo de una o dos semanas).

Véase también «Sexualidad».

FIEBRE - GRIPE

Fiebre alta del niño

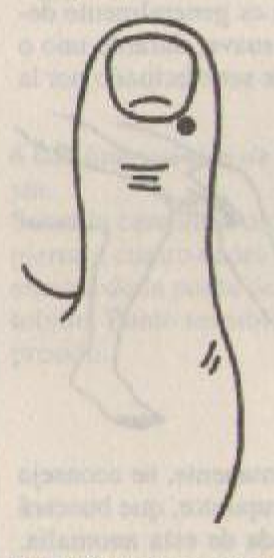
El lactante y el niño pequeño están sujetos mucho más frecuentemente que el adulto a accesos de fiebre elevada (de 39 °C a 42 °C), que pueden ser sintomáticos de una enfermedad infantil infecciosa o simplemente de un sofoco (véase «Calor»).

Mientras se espera al médico, puede emprenderse este tratamiento:

– instalar al niño en un ambiente tranquilo en una habitación fresca (18 °C), evitando abrigarlo en exceso. Colocar una bolsa de hielo envuelta en un lienzo fino sobre su frente, desplazándola cada cinco minutos de una sien a la otra;

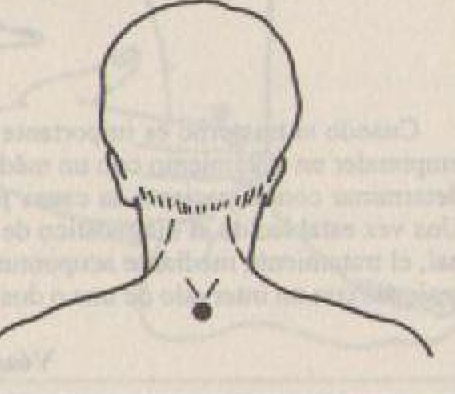
– hacerle beber agua;

– masajear los puntos siguientes, mediante presión circular suave durante unos cinco minutos cada punto; a repetir varias veces por día; estos puntos permiten calmar el exceso de temperatura corporal.



11 P, *Joven Negociante.*
En el ángulo de la uña del pulgar, del lado que mira hacia afuera, en ambos lados.

14 VG, *Vértebra Mayor.*
En la parte inferior de la nuca, justo debajo de la punta de la primera protuberancia visible, cuando se encoge el cuello (espina de la séptima cervical).



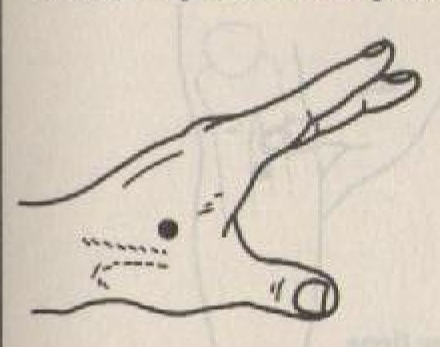
Igualmente se aconseja hacer tomar al niño baños refrescantes, en agua cuya temperatura debe ser inferior en 2 °C a la temperatura rectal del niño (por ejemplo, para una temperatura rectal de 40 °C, el agua del baño debe estar a 38 °C).

Gripe

En cuanto a la gripe, aparece de modo brusco con una fiebre de 40 °C aproximadamente, escalofríos, dolores de cabeza, resfriado, dolor de garganta o tos. A partir del segundo día, el enfermo sufre dolores musculares. Por lo general, la curación comienza a partir del tercero o cuarto día, pero dejando un cansancio que puede prolongarse aún un poco.

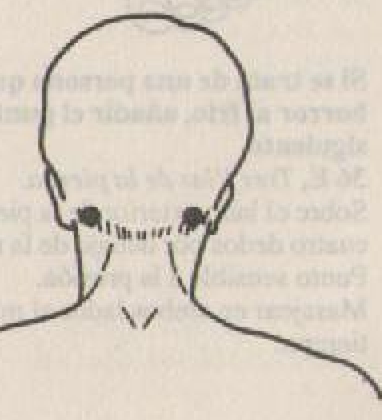
Puntos a masajear

Masajear cada punto tres o cuatro veces por día durante uno o dos minutos para acelerar el proceso de curación.



4 IG, *Armonización de la energía.*
En el hueco de la mano entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión, a derecha y a izquierda.

20 VB, *Estanque del viento.*
Sobre el reborde posterior del cráneo, en un hueco a dos dedos detrás de la oreja. Punto sensible a la presión.



FRÍO - ESCALOFRÍOS

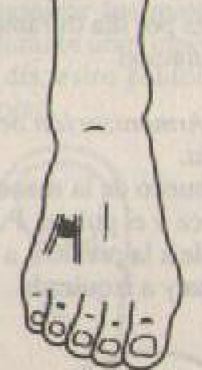
Puede sentirse frío y ser presa de escalofríos durante o después de una exposición prolongada al frío; también puede tenerse un temperamento yin y ser más friolero que la media de las personas.

En medicina energética, existen puntos generales que tonifican la energía del organismo, de manera de devolverle el calor y tornarlo menos vulnerable al frío.

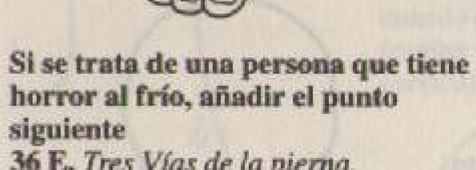
Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular fuerte, durante dos a tres minutos, por la mañana.

Si se trata de una persona que teme al frío



41 VB, *Llantos y Lágrimas.*
En la depresión situada entre dos tendones del tercer y cuarto dedo del pie. Lado derecho e izquierdo al mismo tiempo.



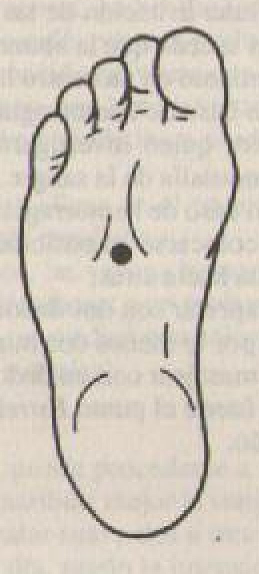
Si se trata de una persona que tiene horror al frío, añadir el punto siguiente

36 E, *Tres Vías de la pierna.*
Sobre el lado exterior de la pierna, a cuatro dedos por debajo de la rótula. Punto sensible a la presión.
Masajear en ambos lados al mismo tiempo.

FUERZA VITAL - DINAMISMO

Por la mañana, en la cama, antes de levantarse, masajear cada punto durante uno a dos minutos.

1 R, *Fuente surgente.*
En la planta, en el hueco que se forma cuando se encoge el pie.



Véase también «Cansancio».

HEMORRAGIAS NASALES

La mayoría de las veces las hemorragias nasales son benignas, provocadas, por ejemplo, por una exposición prolongada al calor o por una irritación de las paredes nasales. No obstante, en ocasiones sucede que la abundancia de la hemorragia requiere un taponamiento en un centro hospitalario.

En caso de hemorragias repetidas, se aconseja consultar a un médico, quien investigará una eventual hipertensión arterial o una anomalía de la sangre.

En caso de hemorragia:

– colocarse en posición sedente o acostado, con la cabeza inclinada hacia atrás;

– apretar con dos dedos de una mano las aletas de la nariz durante por lo menos dos minutos (entretanto, respirar por la boca);

– masajear con un dedo de la otra mano mediante presión circular fuerte el punto *Estrella superior*; este punto es sensible a la presión.



23 VG, *Estrella superior.*
Justo a un dedo por encima del reborde del cuero cabelludo, sobre la línea media.

– si es posible, aplicar sobre la frente una manopla o un pañuelo embebido en agua fría.

HEMORROIDES

Las hemorroides son dilataciones de las venas en el recto y el orificio anal. Las crisis de hemorroides resultan favorecidas por la ingestión de platos condimentados (pimienta, guindillas), por un consumo importante de alcohol o/y de café, por una prolongada posición sedente o de pie, por la inflamación pelviana que anuncia la cercanía de la regla o el embarazo, por la constipación, la diarrea o incluso por el exceso de contrariedades o preocupaciones.

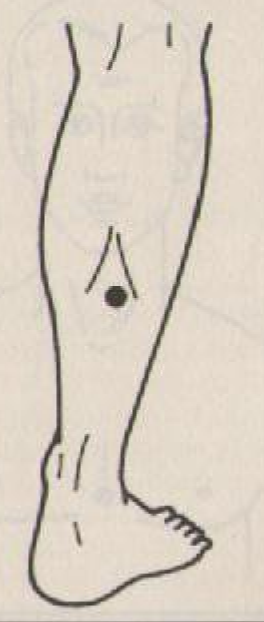
La acupuntura resulta notablemente eficaz en el tratamiento de las hemorroides incipientes con crisis regulares.

En un determinado número de casos, las varices hemorroidales son voluminosas, a veces con una trombosis o un prolapso; en esas circunstancias hay que recurrir a un médico proctólogo (especialista en enfermedades digestivas y anales).

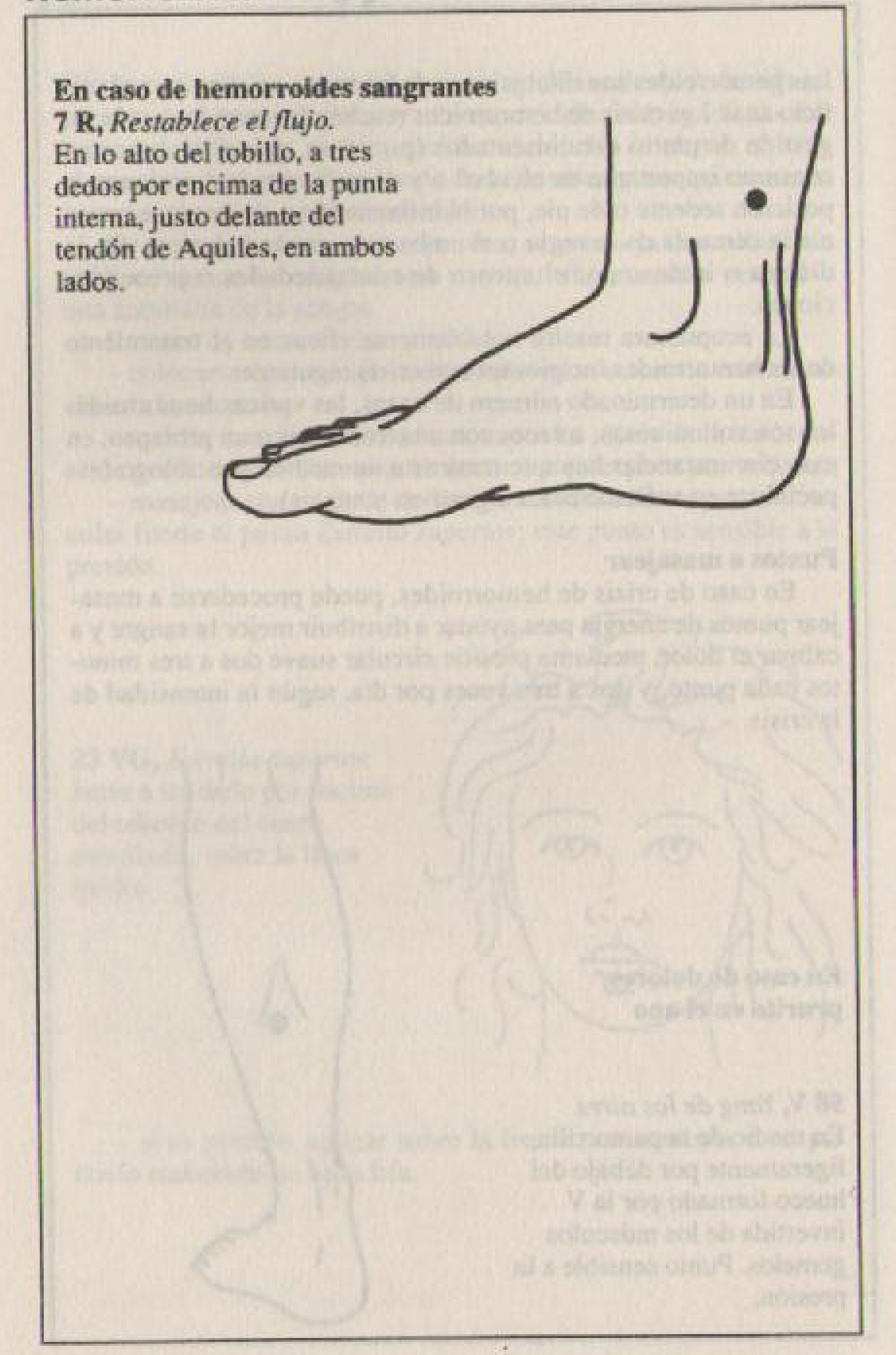
Puntos a masajear

En caso de crisis de hemorroides, puede procederse a masajear puntos de energía para ayudar a distribuir mejor la sangre y a calmar el dolor, mediante presión circular suave dos a tres minutos cada punto, y dos a tres veces por día, según la intensidad de la crisis.

En caso de dolores, prurito en el ano



58 V, *Yang de los aires.*
En medio de la pantorrilla, ligeramente por debajo del hueco formado por la V invertida de los músculos gemelos. Punto sensible a la presión.



En caso de hemorroides sangrantes

7 R, *Restablece el flujo.*
En lo alto del tobillo, a tres dedos por encima de la punta interna, justo delante del tendón de Aquiles, en ambos lados.

HINCHAZÓN DEL VIENTRE

Es la hinchazón del abdomen por la acumulación de gases, ya sea en el estómago, ya sea en el intestino grueso. Puede tratarse de un trastorno funcional que sobreviene después de una comida tomada con demasiada rapidez, habiendo tragado mucho aire (véase «Aerofagia»).

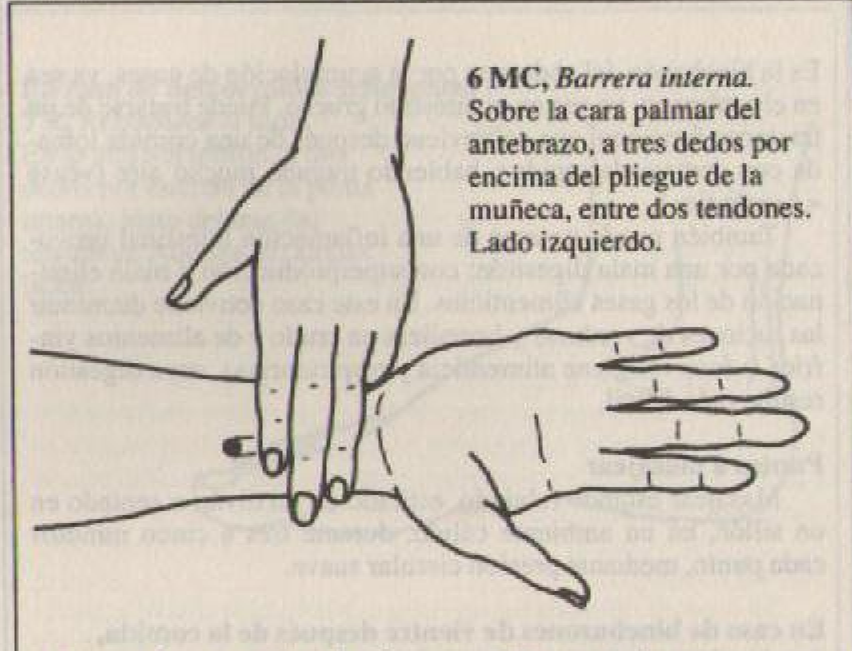
También puede tratarse de una inflamación intestinal provocada por una mala digestión: con superproducción y mala eliminación de los gases alimenticios. En este caso conviene disminuir las raciones de verduras y hortalizas en crudo y de alimentos yinfríos (véase «Higiene alimenticia y respiratoria»), cuya digestión resulta más difícil.

Puntos a masajear

Masajear estando relajado, estirado en un diván o sentado en un sillón, en un ambiente cálido, durante tres a cinco minutos cada punto, mediante presión circular suave.

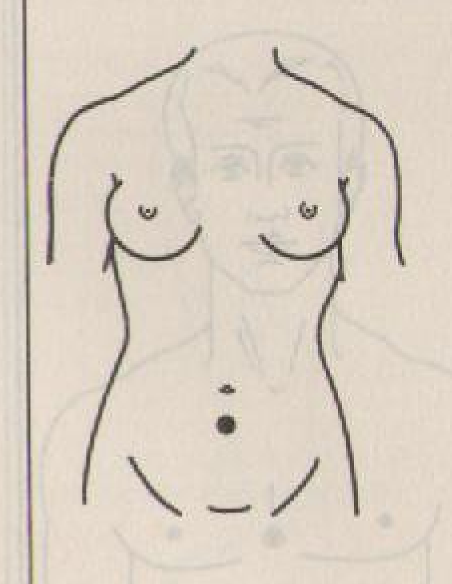
En caso de hinchazones de vientre después de la comida, respiración agitada, palpitaciones

17 VC, *Medio del pecho.*
En medio del pecho, sobre el esternón, a la altura de ambos pezones o tetillas.
Punto sensible a la presión.



6 MC, ***Barrera interna.***
Sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre dos tendones. Lado izquierdo.

En caso de gases intestinales con ruidos en el vientre



6 VC, *Mar de la energía.*
A dos dedos por encima del ombligo, sobre la línea media.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Se descubre que una persona es hipertensa tomándole la tensión arterial. Las cifras máximas y mínimas son consideradas anormales cuando superan, respectivamente, 16 y 9 cm de Hg en estado de reposo.

Se definen dos tipos de hipertensión:

– la llamada «esencial», la más frecuente, pues aún no se conocen las causas exactas. En cambio, se sabe que existe un carácter hereditario (que afecta a varios integrantes de la misma familia). Por lo general, sobreviene en el hombre o la mujer de edad media o avanzada, a partir de los treinta y cinco-cuarenta años;

– el otro tipo es mucho más raro; se trata de la hipertensión arterial secundaria con sus trastornos lesionales de los riñones, de las suprarrenales o del árbol circulatorio arterial. Hay que saber investigar esas causas graves mediante exámenes biológicos y radiológicos más profundos pues, muy a menudo, se puede curar mediante alopatía o cirugía.

En medicina tradicional china se considera a la hipertensión arterial como un síndrome que activa diferentes mecanismos de desequilibrio entre la sangre y la energía, entre las energías yin y yang de las entidades funcionales corazón, riñones e hígado.

Además, ciertos factores a tener en cuenta dependen de la *higiene de vida* e influyen también sobre la tensión arterial, tales como la alimentación, la sobrefatiga física, el modo de vida, el tabaquismo.

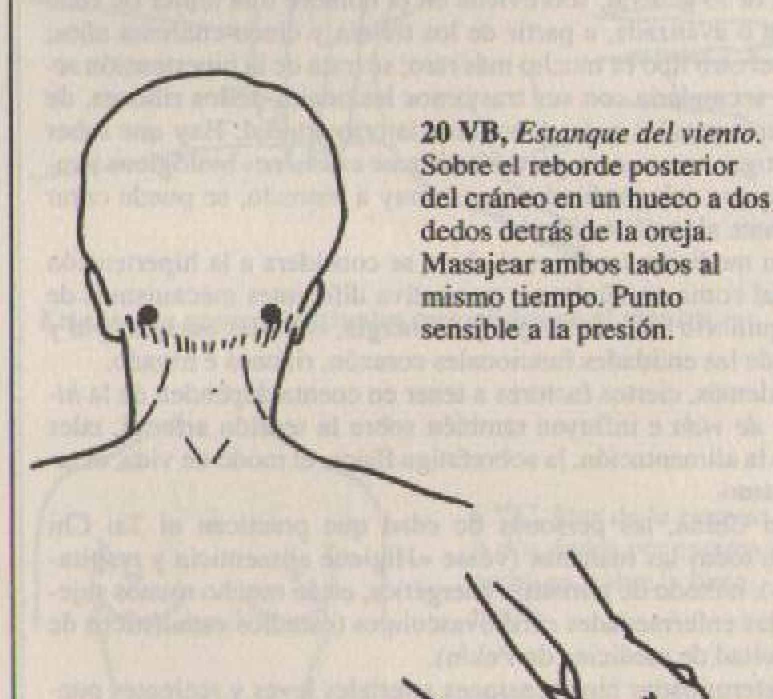
En China, las personas de edad que practican el Tai Chi Chuan todas las mañanas (véase «Higiene alimenticia y respiratoria»), método de gimnasia energética, están mucho menos sujetos a las enfermedades cardiovasculares (estudios estadísticos de la facultad de medicina de Pekín).

Determinadas hipertensiones arteriales leves y recientes pueden mejorarse por medio de masaje y digitopresión. Cuando son más antiguas, el reequilibrio energético mediante la acupuntura permite curarlas, disminuyendo la toma de medicamentos de manera muy progresiva. De este modo se evitan los efectos secundarios de ciertos medicamentos hipotensores o diuréticos tomados en fuertes dosis durante demasiado tiempo. No obstante, el paciente deberá continuar sometiéndose a supervisión médica, toma de la tensión y tratamiento de mantenimiento una vez por mes o cada dos meses, de manera de evitar que la tensión arterial vuelva

a elevarse y, a la larga, provoque las complicaciones orgánicas (cardíacas, cerebrales, arteriales, oculares, renales...) que se conocen.

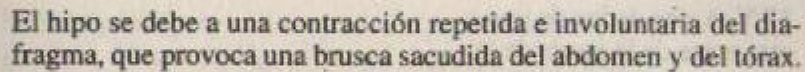
Puntos a masajear

Masajear los puntos siguientes en ambos lados, mediante presión circular fuerte, durante dos a cinco minutos en estado de reposo y relajado, mañana y noche.



20 VB, *Estanque del viento.* Sobre el reborde posterior del cráneo en un hueco a dos dedos detrás de la oreja. Masajear ambos lados al mismo tiempo. Punto sensible a la presión.

3 F, *Encrucijada Mayor.* Sobre el dorso del pie, en la depresión entre los tendones del primer y segundo dedos. Masajear en ambos lados al mismo tiempo.



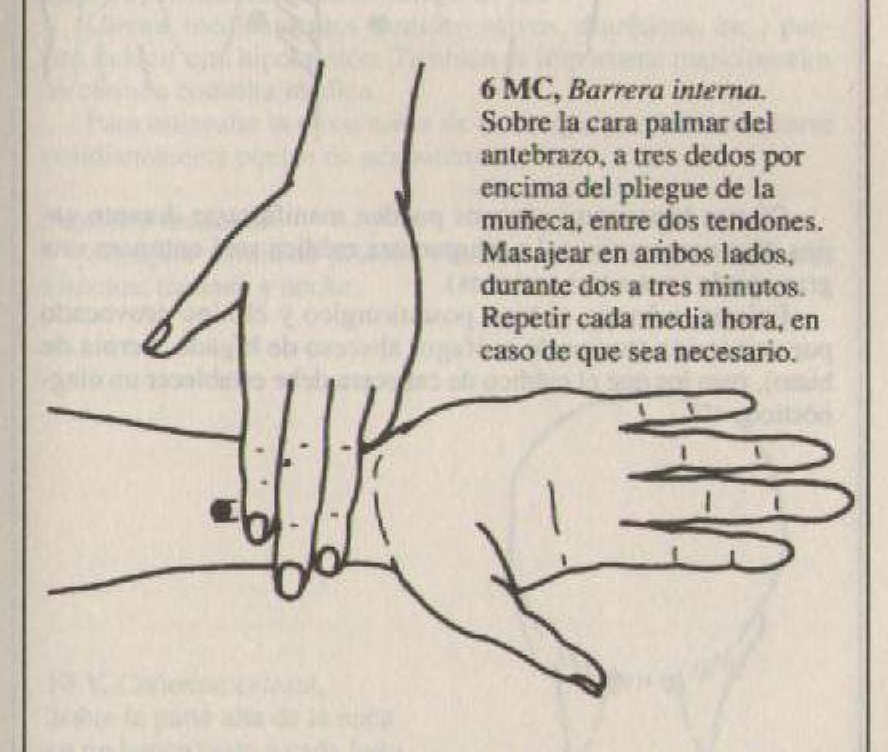
HIPO

El hipo se debe a una contracción repetida e involuntaria del diafragma, que provoca una brusca sacudida del abdomen y del tórax.

Suele sobrevenir después de una comida copiosa o de una emoción fuerte (miedo, una gran alegría, reír mientras se está comiendo). El hipo puede detenerse espontáneamente al cabo de unos minutos, o bebiendo tragos de agua de manera repetida.

Puntos a masajear

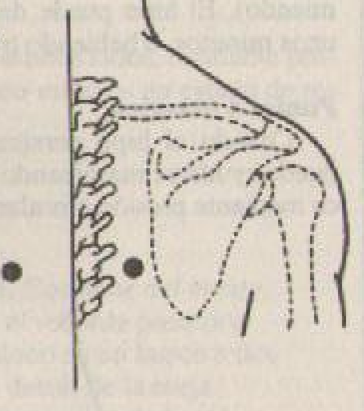
Cuando el hipo persiste, volviéndose molesto y cansador, puede ayudarse masajeando un punto simétrico sobre cada muñeca mediante presión circular fuerte.



6 MC, *Barrera interna.* Sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre dos tendones. Masajear en ambos lados, durante dos a tres minutos. Repetir cada media hora, en caso de que sea necesario.

El masaje de otros dos puntos es muy eficaz, pero debe ser practicado por una tercera persona, pues esos puntos se encuentran en medio de la espalda (punto de proyección del diafragma). Practicar una presión circular fuerte durante dos a cinco minutos.

17 V, A dos dedos de una y otra parte de la punta de la séptima vértebra dorsal (la punta de la primera vértebra dorsal se halla justo por debajo de la primera protuberancia visible en la base de la nuca).



Ciertos hipos muy penosos pueden manifestarse durante varios días consecutivos. La acupuntura médica será entonces una gran ayuda (una a tres sesiones).

Existen, además, el hipo posquirúrgico y el hipo provocado por una lesión (tumor de esófago, absceso de hígado, hernia de hiato), para los que el médico de cabecera debe establecer un diagnóstico.

Se habla de hipotensión cuando la tensión arterial es débil, no llegando a 10 cm de Hg, cifra máxima. La hipotensión ortostática interviene cuando la tensión arterial del individuo es más baja cuando se halla de pie que cuando está acostado.

Si la hipertensión puede pasar desapercibida, es decir, sin presentar sintomatología, la hipotensión provoca numerosos síntomas: sensación de malestar, de vértigos, de vahídos, de debilidad en las piernas, de cansancio físico, psíquico o sexual.

Estos síntomas aparecen con preferencia por la mañana al levantarse, cuando se producen bruscos cambios de posición (de la posición sedente a la posición de pie, por ejemplo), o incluso después de permanecer mucho tiempo de pie.

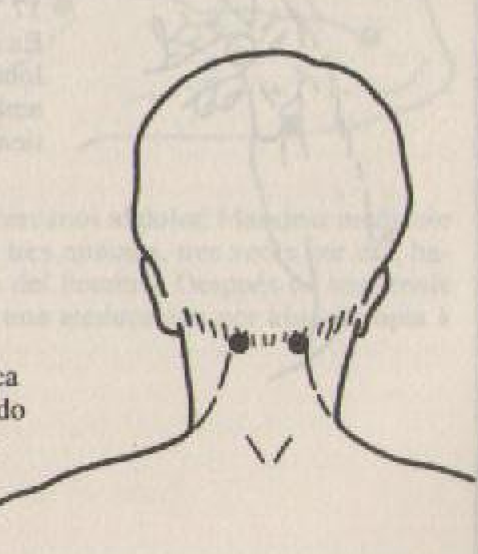
Ciertos medicamentos (antidepresivos, diuréticos, etc.) pueden inducir esta hipotensión. También es importante mencionarlos en caso de consulta médica.

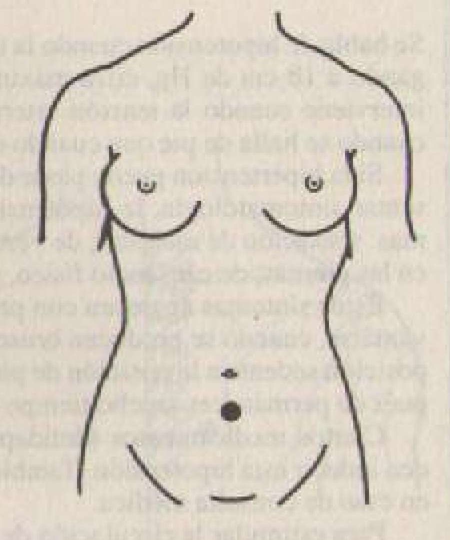
Para estimular la circulación de la energía pueden masajearse cotidianamente puntos de acupuntura.

Puntos a masajear

Masajear mediante presión circular suave durante dos a tres minutos, mañana y noche.

10 V, *Columna celeste.* Sobre la parte alta de la nuca en un hueco justo a cada lado de los músculos del cuello. Masajear ambos lados al mismo tiempo.





6 VC, ***Mar de la energía.***
A dos dedos por debajo del ombligo sobre la línea media.

En caso de sensación vertiginosa, añadir el punto siguiente:



17 TR, ***Calma el viento.***
En el hueco justo detrás del lóbulo de la oreja. Masajear ambos lados al mismo tiempo.

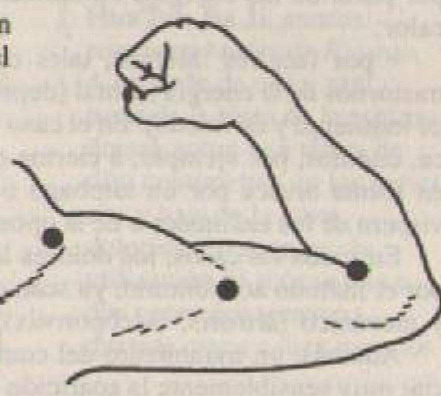
Los dolores del hombro provienen de lesiones inflamatorias que afectan a los diferentes tendones o a la cápsula articular que enfunda esta articulación. En este caso, el hueso no se ve afectado y presenta una imagen normal en radiografía, con excepción a veces de pequeñas calcificaciones sobre un tendón.

Esta afección es llamada «periartritis». Se halla en el origen de dolores agudos y, en ocasiones, de una importante limitación de los movimientos. Puede durar desde algunas semanas hasta varios meses. También resulta indicado recurrir rápidamente a un tratamiento mediante acupuntura (dos a seis sesiones).

Puntos a masajear

También puede curarse masajeando los puntos siguientes.

15 IG, ***Hueso del hombro.***
Con el brazo horizontal, en un hueso situado en el vértice del hombro.



14 IG, ***Músculo del hombro.***
Sobre la cara externa del brazo, en el punto del músculo que envuelve el hombro.

11 IG, ***Curva del hombro.***
En la extremidad externa del pliegue del codo flexionado.

Escoger los puntos más cercanos al dolor. Masajear mediante presión fuerte durante dos a tres minutos, tres veces por día, haciendo ligeros movimientos del hombro. Después de una crisis dolorosa, se hace necesaria una reeducación por kinesiterapia a fin de evitar la anquilosis.

IJARES (Dolores lumbares)

Las lumbalgias pueden ser de dos formas:

– forma aguda: es el famoso lumbago (véase «Lumbago»);
– forma crónica: es el caso general de los dolores artrósicos de la columna lumbar (véase también «Reumatismos»). Las lesiones de artrosis llegan a detectarse incluso en personas muy jóvenes, a partir de la veintena.

En medicina china, los ijares son los lugares donde se alojan los riñones. La insuficiencia o el desequilibrio energético de los riñones (que detentan la energía ancestral hereditaria) provoca siempre dolores de la región lumbar. Esos dolores pueden resultar favorecidos:

– por factores externos, tales como un choque traumático (o microtraumatismos repetidos de la región lumbar), una agresión por parte de las energías climáticas humedad-frío o humedad-calor;
– por factores internos, tales como los excesos sexuales o trastornos de la energía mental (depresión, angustia, sentimientos de inquietud y de miedo). En el caso de la influencia psicosomática, citemos, por ejemplo, a ciertos estudiantes que son atacados en forma brusca por un lumbago o dolores lumbares sordos la víspera de los exámenes o de la oposición.

En todos los casos, los dolores lumbares pueden ser tratados por el método acupuntural, ya sean de origen puramente lesional y mecánico (artrosis, osteoporosis) o de origen psicosomático.

Además, un tratamiento del campo energético permite espaciar muy sensiblemente la aparición de las crisis dolorosas.

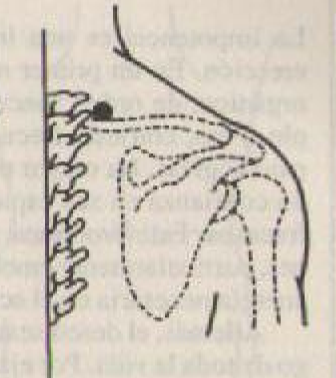
La digitopresión y el masaje por una tercera persona, así como la aplicación de moxas, mejoran los síntomas.

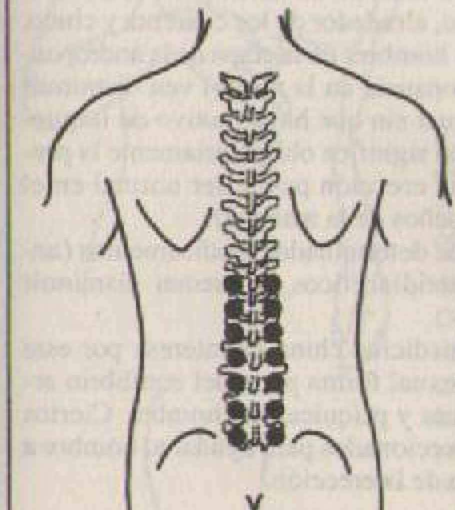
Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular fuerte, durante dos a tres minutos, una o dos veces por día, en ayunas.

En caso de dolores lumbares

11 V, ***Reunión de los huesos.*** **A dos dedos de cada lado de la primera vértebra dorsal (la que se encuentra por debajo de la primera protuberancia visible en la base de la nuca).**





HuaTuo Jia Ji, ***puntos paravertebrales de Huatuo.*** **A un dedo de una y otra parte de la línea de la espina dorsal, sobre una altura de diez centímetros en las partes alta y baja de la zona dolorida. Se aconseja la utilización de moxas una o dos veces por semana, durante cinco a diez minutos**

Observaciones

En caso de dolores recidivantes o agudos de la columna vertebral, se impone un examen radiológico para detectar una afección grave eventual (fractura, infección, mieloma, etc.).

Puesto que los vicios de comportamiento de la columna vertebral pueden verse favorecidos por la utilización de una cama demasiado flexible, se aconseja adoptar un colchón duro.

Con el objeto de robustecer la fuerza muscular de la espalda puede acometerse una reeducación-masaje.

IMPOTENCIA

La impotencia es una imposibilidad o una insuficiencia de la erección. En un primer momento se buscará un eventual origen orgánico, de orden vascular (arteritis) o neurológico, por ejemplo. Pero, con más frecuencia, la impotencia responde a causas psicológicas. La mayor parte de las veces, el individuo ha perdido confianza en sus capacidades sexuales luego de uno o varios fracasos. Este problema se presenta más a menudo en los jóvenes, particularmente emotivos, cuyos sentimientos «bloquean» la energía necesaria en el acto sexual.

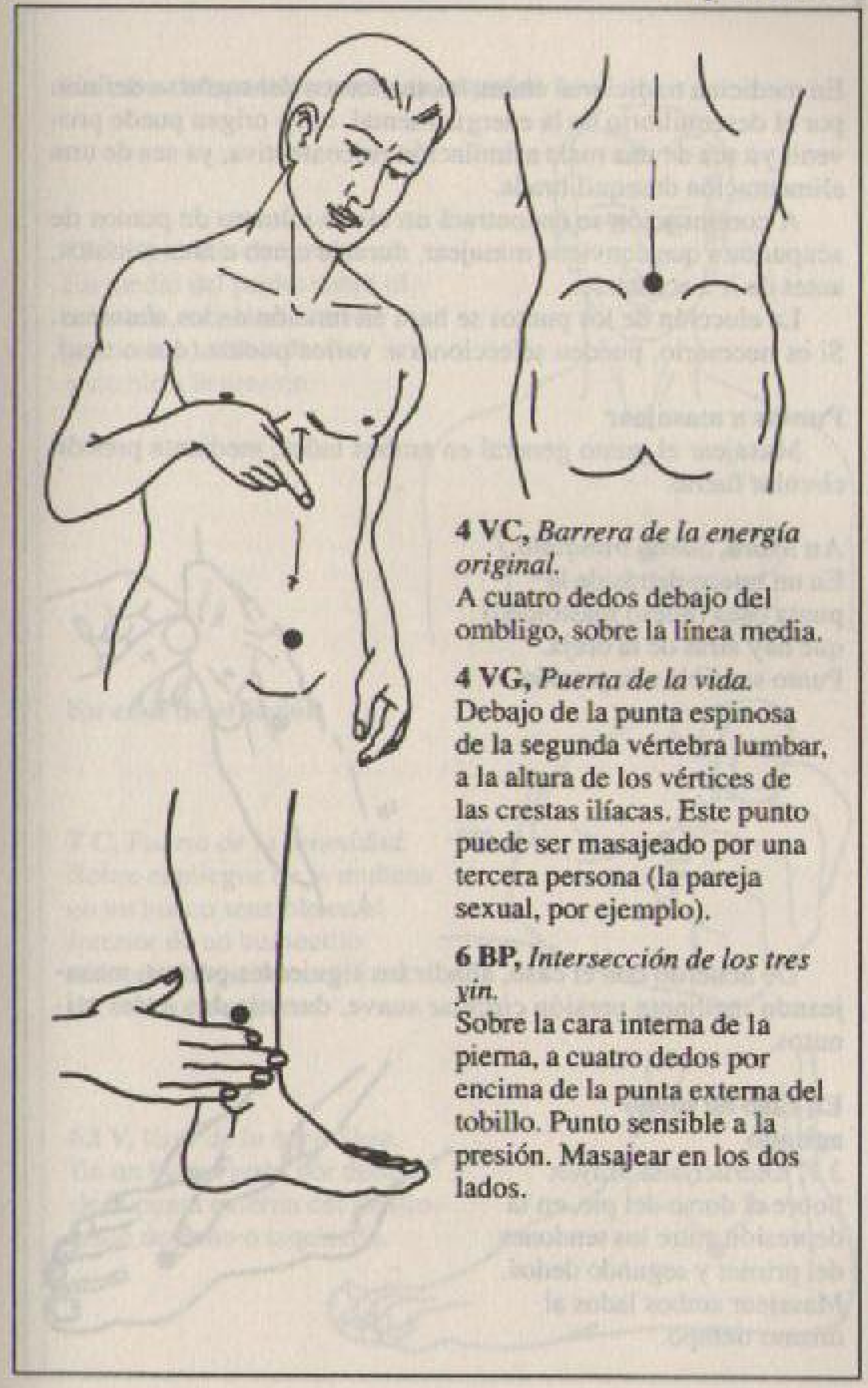
Además, el deseo sexual no tiene la misma intensidad a lo largo de toda la vida. Por ejemplo, alrededor de los cuarenta y cinco, cincuenta y cinco años, ciertos hombres en la etapa de la andropausia (el equivalente de la menopausia en la mujer) ven disminuir temporalmente su apetito sexual sin que haya motivo de inquietarse por ello. En efecto, eso no significa obligatoriamente la presencia de lesión orgánica, y la erección puede ser normal en el curso del sueño (fase de los sueños de la mañana).

No obstante, señalemos que determinados medicamentos (ansiolíticos, betabloqueantes, antidiabéticos...) pueden disminuir las capacidades sexuales.

Desde la Antigüedad la medicina china se interesa por este problema, ya que la higiene sexual forma parte del equilibrio armonioso de las funciones físicas y psíquicas del hombre. Ciertos puntos de energía han sido seleccionados para ayudar al hombre a recuperar o mejorar la función de la erección.

Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular suave, una vez por día, durante dos a tres minutos, repitiendo como tratamiento diez días por mes.



4 VC, *Barrera de la energía original.*
A cuatro dedos debajo del ombligo, sobre la línea media.

4 VG, *Puerta de la vida.*
Debajo de la punta espinosa de la segunda vértebra lumbar, a la altura de los vértices de las crestas ilíacas. Este punto puede ser masajeado por una tercera persona (la pareja sexual, por ejemplo).

6 BP, *Intersección de los tres yin.*
Sobre la cara interna de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta externa del tobillo. Punto sensible a la presión. Masajear en los dos lados.

En medicina tradicional china, los trastornos del sueño se definen por el desequilibrio de la energía mental, cuyo origen puede provenir ya sea de una mala asimilación psicoafectiva, ya sea de una alimentación desequilibrada.

A continuación se encontrará un cierto número de puntos de acupuntura que conviene masajear, durante cinco a diez minutos, antes de ir a acostarse.

La elección de los puntos se hará en función de los síntomas. Si es necesario, pueden seleccionarse varios puntos (dos o tres).

Puntos a masajear

Masajear el punto general en ambos lados, mediante presión circular fuerte.

An Mian, *Sueño tranquilo.*
En un hueco detrás de la punta ósea (hueso mastoideo) que hay atrás de la oreja. Punto sensible a la presión.



De acuerdo con el caso, añadir los siguientes puntos, masajeando mediante presión circular suave, durante dos a tres minutos.

En caso de sueño agitado

3 F, *Encrucijada Mayor.*
Sobre el dorso del pie, en la depresión entre los tendones del primer y segundo dedos. Masajear ambos lados al mismo tiempo.



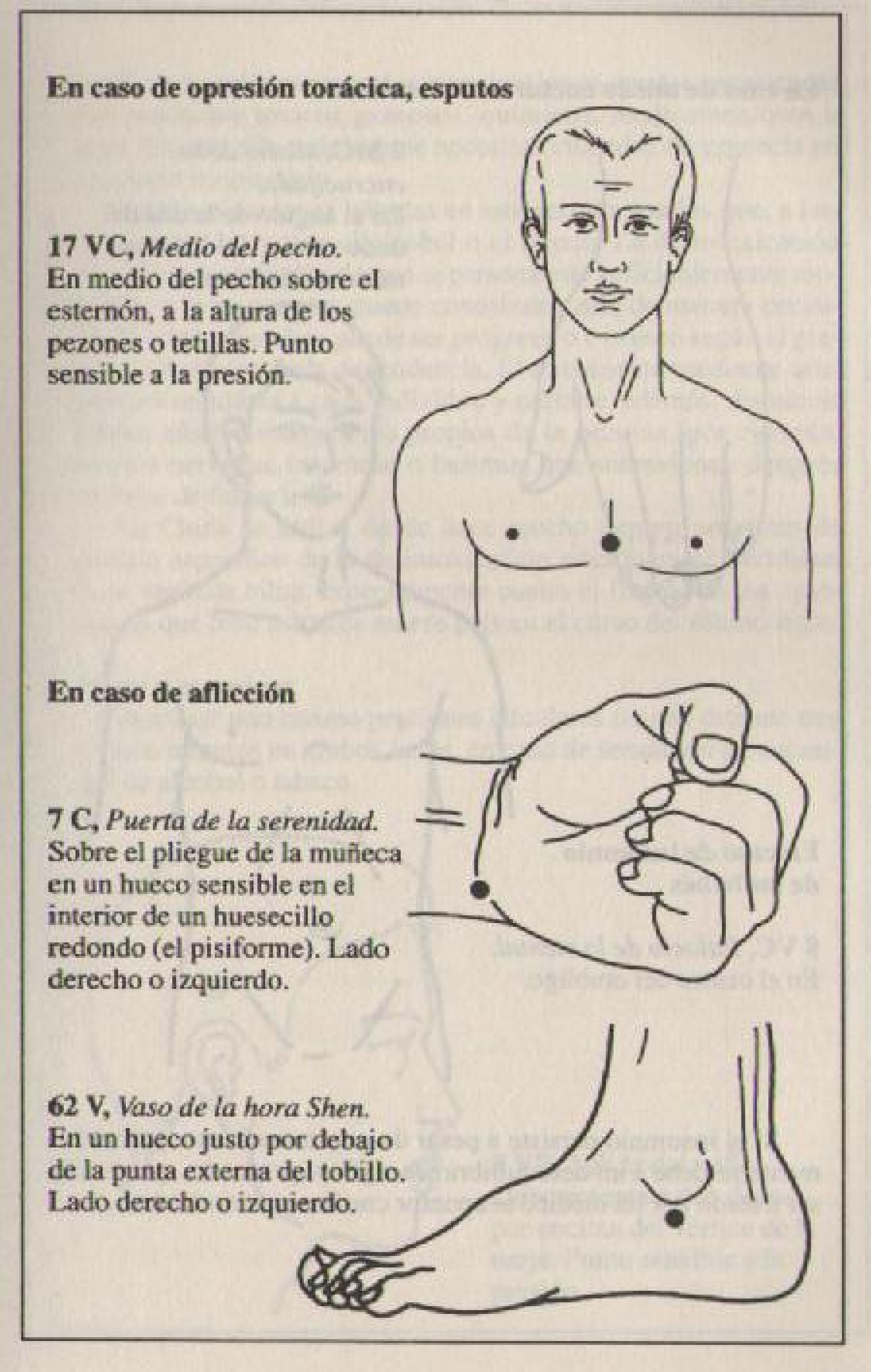
En caso de opresión torácica, esputos

17 VC, *Medio del pecho.*
En medio del pecho sobre el esternón, a la altura de los pezones o tetillas. Punto sensible a la presión.

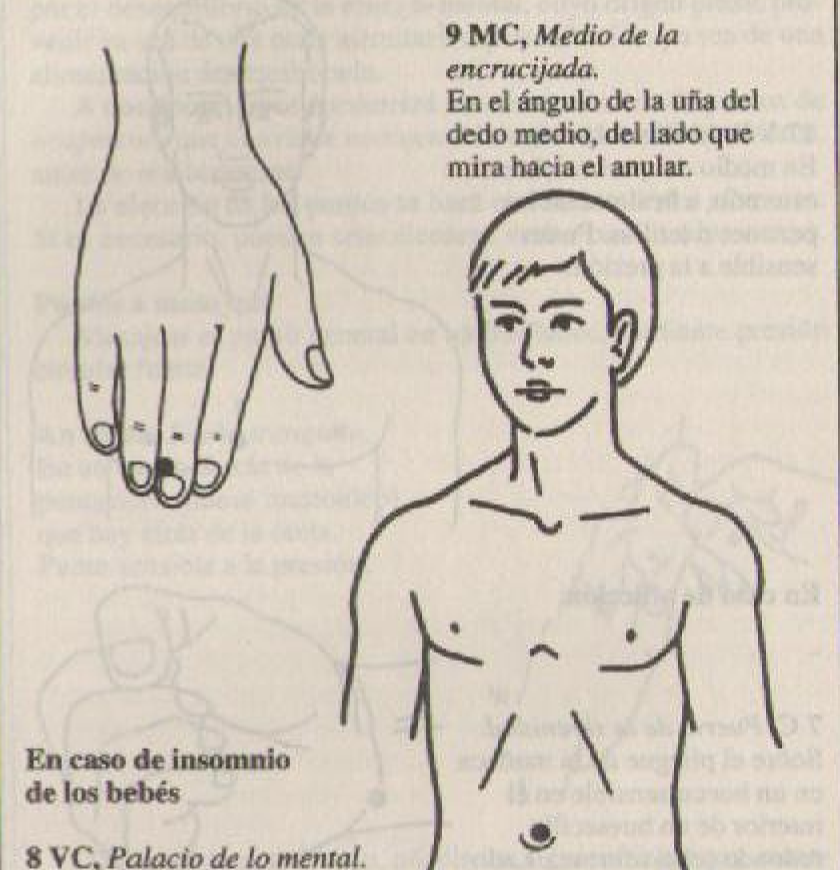
En caso de aflicción

7 C, *Puerta de la serenidad.*
Sobre el pliegue de la muñeca en un hueco sensible en el interior de un huesecillo redondo (el pisiforme). Lado derecho o izquierdo.

62 V, *Vaso de la hora Shen.*
En un hueco justo por debajo de la punta externa del tobillo. Lado derecho o izquierdo.



En caso de miedo nocturno de los niños



9 MC, *Medio de la encrucijada.*
En el ángulo de la uña del dedo medio, del lado que mira hacia el anular.

En caso de insomnio de los bebés

8 VC, *Palacio de lo mental.*
En el centro del ombligo.

Si el insomnio persiste a pesar de este tratamiento, probablemente se debe a un desequilibrio energético profundo, que puede ser tratado por un médico acupuntor con buenos resultados.

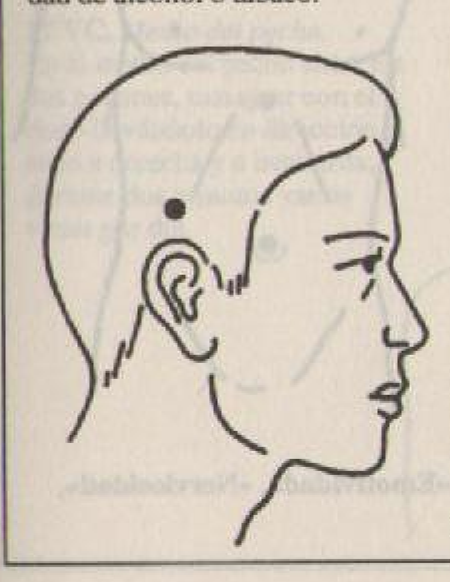
Aquí no consideraremos las intoxicaciones agudas provocadas por productos tóxicos gaseosos, químicos, medicamentosos u otras toxinas alimenticias que necesitan cuidados de urgencia en un centro hospitalario.

Las intoxicaciones tratadas en esta sección son las que, a largo término, provocan el alcohol o el tabaco. La desintoxicación es posible a condición de que la persona esté suficientemente motivada, y la acupuntura puede contribuir a ello de manera decisiva. El «desenganche» puede ser progresivo o brusco según el grado y la duración de la dependencia. El tratamiento mediante acupuntura se adapta a cada individuo y permite, además, disminuir ciertos efectos secundarios propios de la persona (por ejemplo, tensión nerviosa, insomnio o bulimia, que sobrevienen después de dejar de fumar).

En China se utiliza desde hace mucho tiempo un punto de energía específico de la desintoxicación situado en el meridiano de la vesícula biliar, especialmente contra el flagelo de los opiómanos que hizo estragos en ese país en el curso del último siglo.

Punto a masajear

Practicar uno mismo presiones circulares fuertes durante tres a cinco minutos en ambos lados, en caso de sensación de necesidad de alcohol o tabaco.



8 VB, *Salida del valle.*
Directamente a dos dedos por encima del vértice de la oreja. Punto sensible a la presión.

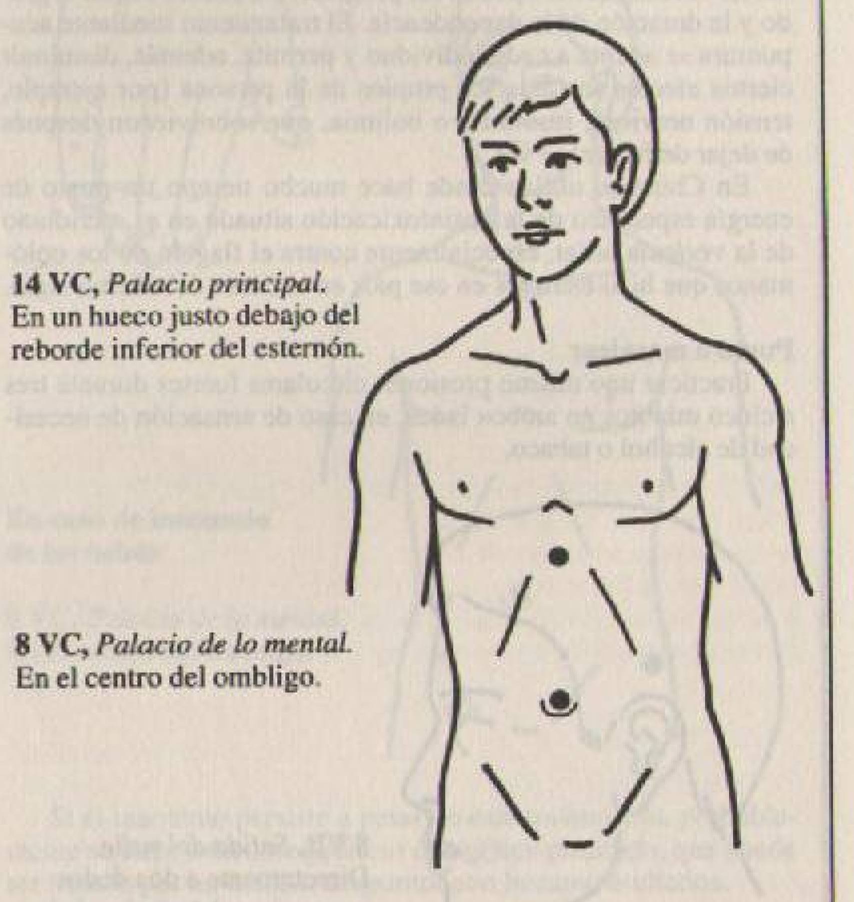
IRRITABILIDAD (del niño)

Ciertos niños tienen un comportamiento colérico, son de una irritabilidad excesiva, sufriendo con facilidad crisis de nervios.

Esta agresividad, o un determinado grado de inestabilidad, puede calmarse masajeando regularmente puntos relajadores.

Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular suave, una o dos veces por semana, durante dos a tres minutos.



14 VC, ***Palacio principal.***
En un hueco justo debajo del reborde inferior del esternón.

8 VC, ***Palacio de lo mental.***
En el centro del ombligo.

Véase también «Ansiedad», «Emotividad», «Nerviosidad», «Psiquismo».

LACTANCIA

La lactancia consiste en alimentar al recién nacido, pero es también un modo de relación que vincula a la madre y al niño. Sin embargo, puede suministrarse un biberón de leche maternizada, como sustituto más «cercano» al pecho.

Para que la subida de la leche sea eficaz, es necesario que el bebé mame desde las primeras horas después del nacimiento. En efecto, en las primeras horas de vida el recién nacido posee un reflejo que le permite encontrar el pecho espontáneamente. Pasado un cierto tiempo, está demostrado que la lactancia se vuelve más difícil y, por lo tanto, más penosa para la madre y el niño. La duración de cada mamada aumenta progresivamente de seis minutos al principio, a media hora los días siguientes. En gran medida, el ritmo de las mamadas está en función de la demanda. La madre debe evitar ingerir sustancias tóxicas (alcohol, tabaco, medicamentos) y ciertos alimentos que confieren un mal gusto a la leche (coles, espárragos, alcachofas, cebollas, especias).

Determinados problemas de la lactancia pueden corregirse mediante el masaje de puntos de acupuntura.

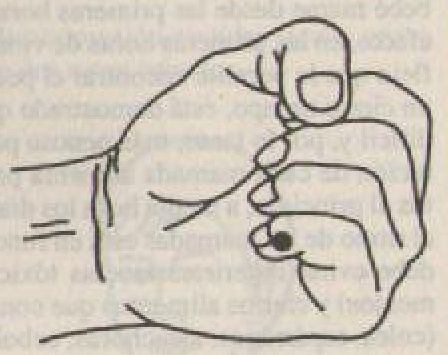
Puntos a masajear en caso de subida de leche insuficiente



17 VC, ***Medio del pecho.***
En el medio del pecho entre los dos pezones, masajear con el dedo llevándolo en dirección al seno a derecha y a izquierda, durante dos minutos varias veces por día.

Se aconseja a la madre descansar mucho, mantenerse tranquila y beber abundante agua.

En caso de dolores en los senos, obstrucción



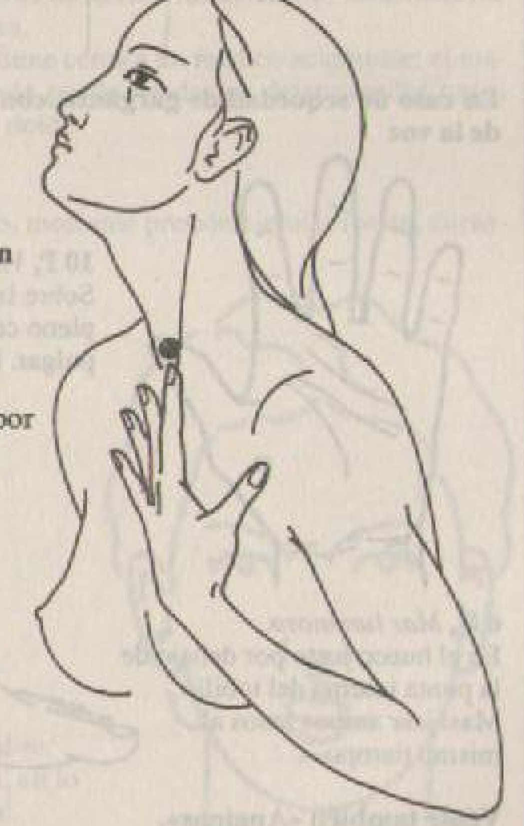
1 ID, ***Pequeño Pantano.***
En el ángulo de la uña del dedo meñique, del lado exterior. Estimular este punto apoyando ligeramente la uña de un dedo repetidas veces durante uno a dos minutos, varias veces por día, en ambos lados.

LARINGITIS

Se debe a una inflamación de la laringe, a la entrada de la tráquea bronquial, donde se encuentran las cuerdas vocales. En general, en caso de laringitis aguda se siente picor, sequedad o ardor en la garganta, la voz se hace ronca, hay carraspera en la garganta y tos, pero no existen signos de dificultad respiratoria. En este caso, masajear los puntos de energía para disminuir la inflamación tonificando la energía de defensa local.

Puntos a masajear

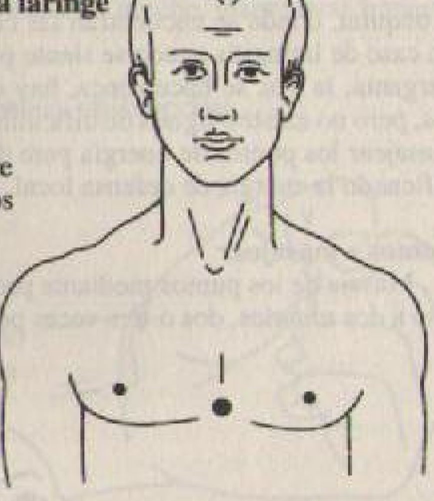
Masaje de los puntos mediante presión circular suave durante uno a dos minutos, dos o tres veces por día.



En caso de inflamación y calor en la garganta

22 VC, ***Protuberancia celeste.***
En el hoyuelo que hay por encima del reborde del esternón.

En caso de silbido en la laringe



17 CV, ***Medio del pecho.***
En el centro del pecho sobre el esternón, a la altura de los pezones o tetillas. Punto sensible a la presión.

En caso de sequedad de garganta, con descenso del volumen de la voz



10 P, ***Vientre del pez.***
Sobre la palma de la mano en pleno centro de la base del pulgar. Lado izquierdo.



6 R, ***Mar luminoso.***
En el hueco justo por debajo de la punta interna del tobillo. Masajear ambos lados al mismo tiempo.

Véase también «Anginas».

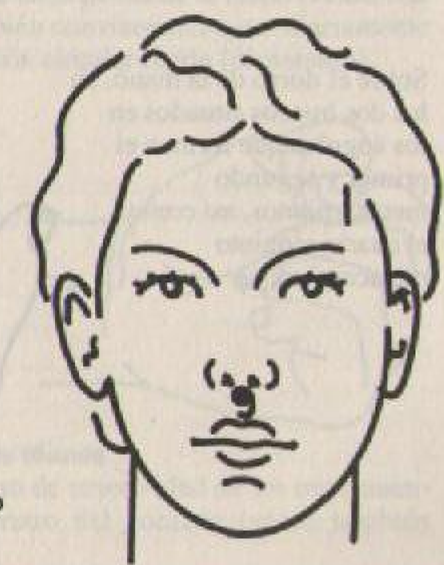
En realidad, es un esguince agudo de las estructuras ligamentales y discales a nivel de las vértebras lumbares. El dolor sobreviene de manera brusca en el curso de un esfuerzo soportado anormalmente por la región lumbar. Puede tratarse de la carga de un objeto pesado, de un movimiento intenso desacostumbrado. Va seguido de una luxación de los ligamentos situados entre dos vértebras. Otro factor que ocasiona el dolor es la contractura refleja de los músculos que sostienen la columna vertebral.

Para el médico acupuntor, este traumatismo local provoca un estancamiento de la energía y de la sangre en esta zona, de donde resulta la tendencia a una inflamación persistente. Gracias a ciertos puntos de energía situados, entre otros, sobre los meridianos que atraviesan esta región lumbar, se restablece la circulación energética, desapareciendo así el obstáculo inflamatorio, obteniéndose resultados espectaculares.

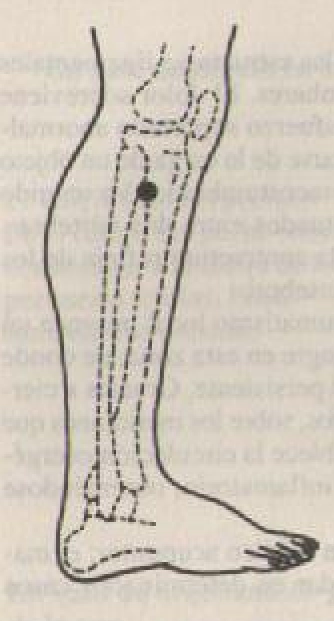
Pero no siempre se tiene cerca a un médico acupuntor: el masaje de puntos de energía puede ayudar en determinados casos moderados al alivio del dolor.

Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular fuerte, durante cinco minutos.



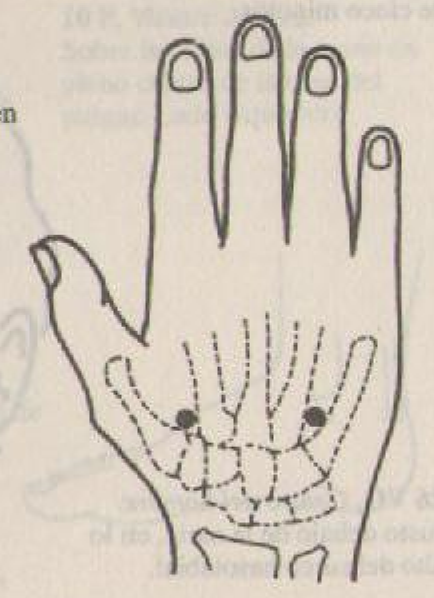
26 VG, ***Centro del hombre.***
Justo debajo de la nariz, en lo alto del surco nasolabial.



34 VB, ***Reunión de los tendones y de los músculos.*** En una depresión delante de la «cabeza» del peroné (hueso pequeño que sobresale en la cara externa de la pierna, por debajo de la rodilla). Masajear en ambos lados.

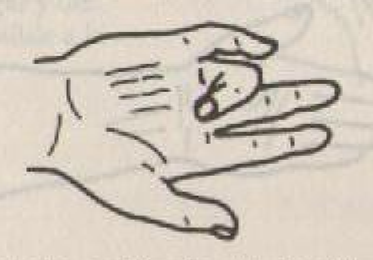
Masajear también dos puntos situados sobre el dorso de la mano (del lado del dolor de la espalda). Estos puntos son espontáneamente sensibles.

Sobre el dorso de la mano, en los dos huecos situados en los ángulos que forman el primer y segundo metacarpianos, así como el cuarto y quinto metacarpianos.



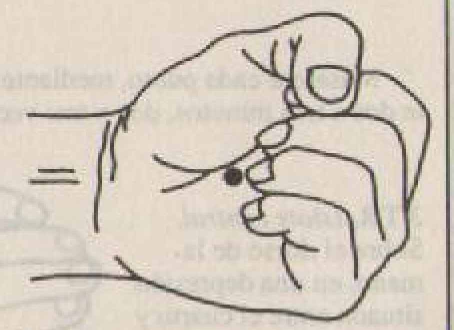
Retracción de la aponeurosis palmar (enfermedad de Dupuytren)

Existe una predisposición familiar a esta enfermedad. También puede deberse a la repetición de pequeños traumatismos tendinosos de la mano (alpinista, jugador de tenis, cocinero, costurera, etc.). Va seguido en forma progresiva de un endurecimiento «en cuerdas» de los tendones de la palma, con formación de nódulos de consistencia más o menos dura, provocando a la larga una verdadera disminución de posibilidades funcionales de la mano.



Para impedir esta formación de materia (yin) se aconseja atraer la energía (yang). Para ello, pueden practicarse moxas sobre los nódulos a partir de sus primeras apariciones (tres veces por semana durante cinco minutos), prestando mucha atención a no quemar la piel particularmente sensible en la palma de la mano (véase «La práctica de las moxas»). También conviene masajear diariamente el punto *8 MC*, mediante presión circular fuerte (dispersión).

8 MC, ***Palacio del trabajo.*** Sobre la palma de la mano, en el punto indicado por el anular doblado.

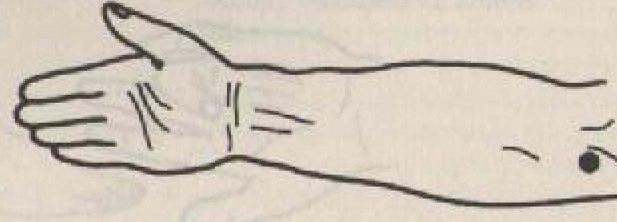


Transpiración emotiva de las manos

Se trata de calmar el exceso de emotividad de los movimientos psíquicos corazón y maestro del corazón (véase también «Emotividad», «Psiquismo»).

Es un punto específico a masajear mediante presión circular fuerte una o dos veces por día, durante algunos minutos.

3 MC, *Curva del pantano.*
En el pliegue del codo, en un hueco en el interior del tendón principal del bíceps (del lado que mira al cuerpo).



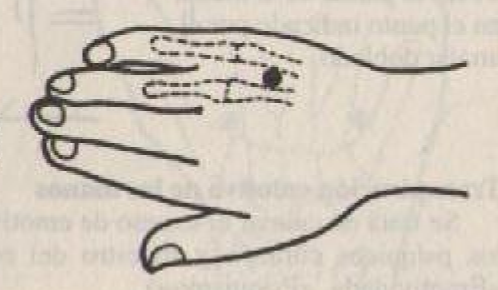
Dolores de los dedos

Hay dolor en los dedos en caso de reumatismo. La artritis y la inflamación de las fundas (tenosinovitis) pueden provocar dolores penosos y, a veces, causar una deformación progresiva de los dedos.

Es posible aliviar las crisis dolorosas a través del masaje de ciertos puntos.

Masajear cada punto, mediante presión circular suave, durante dos a tres minutos, dos o tres veces por día.

3 TR, *Islote central.*
Sobre el dorso de la mano, en una depresión situada entre el cuarto y el quinto huesos metacarpianos. Punto sensible a la presión.



Baxié, *Ocho perversos.*
En las comisuras entre cada dedo, sobre el dorso de la mano.

Zhongquan, *Fuente del medio.*
Sobre el dorso de la muñeca, en la depresión entre los tendones del pulgar y del índice. Punto sensible a la presión



Véase también «Muñecas».

MAREOS DE VIAJE

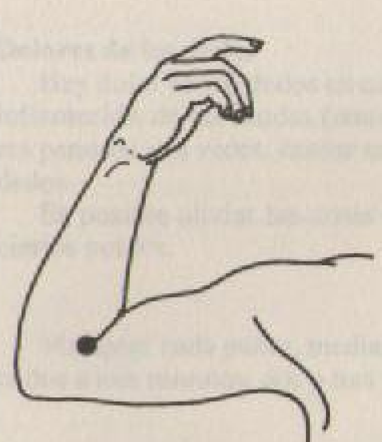
El mareo provocado por diferentes medios de transporte, ya sea por mar o por aire, se debe a una mala adaptación del oído interno que, normalmente, informa al organismo de su estado de equilibrio en el espacio. Además, los factores ansiógenos de una cierta aprensión del individuo influyen más aún sobre las reacciones desagradables del mareo provocado por barcos o aviones: náuseas, vómitos, vértigos, opresión respiratoria...

Puntos a masajear

El masaje de los puntos siguientes, poco antes de partir y a renovar durante el viaje, permite atenuar los síntomas.

Masajear cada punto, mediante presión circular suave, durante tres a cinco minutos cada punto (a repetir cada hora, si resulta necesario).

En caso de aprensión, de inquietud



3 C, Pequeño Mar.
En la extremidad interna del pliegue del codo, cuando está flexionado. A derecha y a izquierda.

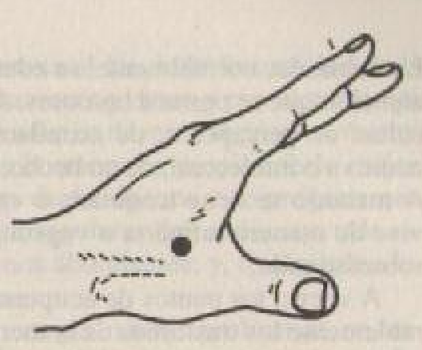




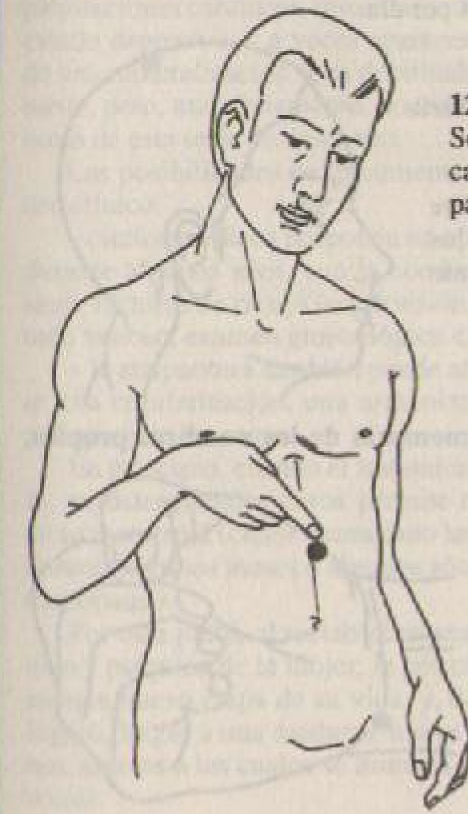
En caso de sensación de vértigo

17 TR, *Calma el Viento.*
En el hueco justo detrás del lóbulo de la oreja. A derecha y a izquierda.

4 IG, *Armonización de la energía.*
Sobre el dorso de la mano, en el hueco de la mano entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión. A derecha y a izquierda.



En caso de sensación de náuseas



12 VC, *Medio del estómago.*
Sobre el vientre, a medio camino entre el ombligo y la parte inferior del esternón.

MEMORIA (Trastornos de la)

La memoria, normalmente, se educa o se cultiva. Depende de la atención que se preste a las cosas. Ante todo, forma parte de la facultad de percepción, de asimilación consciente, ya sea visual, auditiva o intelectual, de un hecho, de una persona, de un trabajo. A menudo se tiene tendencia a «perder la memoria» porque se vive de manera rutinaria o vegetativa, o porque se está cansado, sobrefatigado.

A veces, los puntos de acupuntura permiten atenuar considerablemente los trastornos de la memoria.

Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular suave, dos a tres minutos, una o dos veces por día.

En caso de pérdida de memoria

20 VG, *Cien Reuniones.*
En el vértice de la cabeza, sobre la línea que une lo alto de los dos pabellones del oído. Punto sensible a la presión.



En caso de pérdida de la memoria de los nombres propios, añadir el punto siguiente

7 C, *Puerta del Espíritu.*
Sobre el pliegue de la muñeca, en un hueco sensible en el interior de un huesecillo redondo (el pisiforme).



En caso de falta de concentración y de memoria en los exámenes: Véase «Emotividad».

MENOPAUSIA

Es el período de la vida que marca el fin de la fecundidad de la mujer. Se sitúa en torno a los cuarenta y cinco y cincuenta y cinco años. En ese momento, se producen de manera progresiva modificaciones de las secreciones hormonales propias de la mujer. Las fluctuaciones de los índices de estrógenos y de progesterona hacen que las reglas se vuelvan irregulares (los ciclos son más espaciados y prolongados) y menos abundantes; y, finalmente, dejan de producirse por completo.

Ciertas mujeres atraviesan este período sin problemas, en tanto que otras son susceptibles de percibir síntomas variados: sofocaciones (véase este término), sudores nocturnos, lubrificación vaginal insuficiente, disminución de la libido, dolores de cabeza, palpitaciones cardíacas, insomnios, diversos trastornos digestivos, estado depresivo..., a veces aparecen dolores articulares, prueba de una mineralización ósea debilitada. Esta lista parece impresionante, pero, muy felizmente, no todas las mujeres sufrirán el conjunto de esta serie de dolencias.

Las posibilidades de tratamiento son variables, según el cuadro clínico:

– ciertos médicos proponen un aporte sustitutivo de hormonas durante algunos años, con la condición de que la mujer no presente factores de riesgo (supervisión de la tensión arterial, del estado venoso, examen ginecológico exhaustivo);

– la acupuntura también puede atenuar los trastornos mediante una regularización, una armonización de la circulación de la energía y de la sangre.

En principio, cuando el tratamiento se acomete bastante pronto, en determinados casos permite regularizar los trastornos del ciclo menstrual (ciclos demasiado largos o demasiado cortos) aún durante algunos meses o algunos años, retrasando el período de la menopausia.

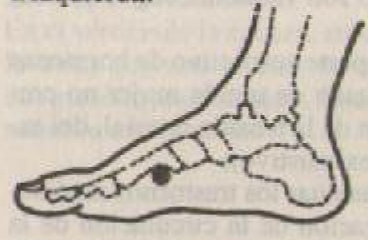
Por otra parte, al restablecer una armonía en el equilibrio físico y psíquico de la mujer, le permite reaccionar positivamente en esta nueva etapa de su vida, y, desde el punto de vista psicológico, llegar a una madurez nueva y a una confianza en sí misma, gracias a las cuáles se asumirá mejor en su entorno natural y social.

En efecto, la menopausia no es sinónimo de vejez: muchas mujeres saben mantener un cuerpo bonito y un rostro (véase esta palabra) bello mucho más allá de la menopausia.

Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular suave, durante dos minutos, mañana y noche. Sólo puede masajearse uno de los dos puntos a la vez

4 BP, *Tres Generaciones.*
Sobre el borde interno del pie, en una depresión que se detecta al hacer ascender el dedo de la mano debajo del hueso del dedo gordo del pie en dirección al tobillo. Masajear primero a derecha, luego a izquierda.



4 VC, *Barrera de la energía original.*
A cuatro dedos debajo del ombligo, sobre la línea media.

Menstruaciones dolorosas (o dismenorrea)

Un gran número de mujeres sufre justo antes de la menstruación dolores de tipo espasmódico más o menos violentos en la región del bajo vientre, que a veces se irradian hacia los flancos y la espalda.

Ciertas mujeres soportan muy mal estos dolores que pueden ser muy violentos y que duran de uno a tres días. Van acompañados de náuseas, migrañas, diarreas, vómitos, incluso de desvanecimientos. En todo caso, este síndrome impone descanso y el cese de actividades.

En medicina energética el dolor de las reglas es la consecuencia de un bloqueo, de una acumulación de energía en la zona pelviana, la zona más yin del cuerpo (zona de concepción del feto), provocando entonces espasmos uterinos y cólicos (en acupuntura, el espasmo es un fenómeno yin, de modo que la inflamación es un fenómeno yang).

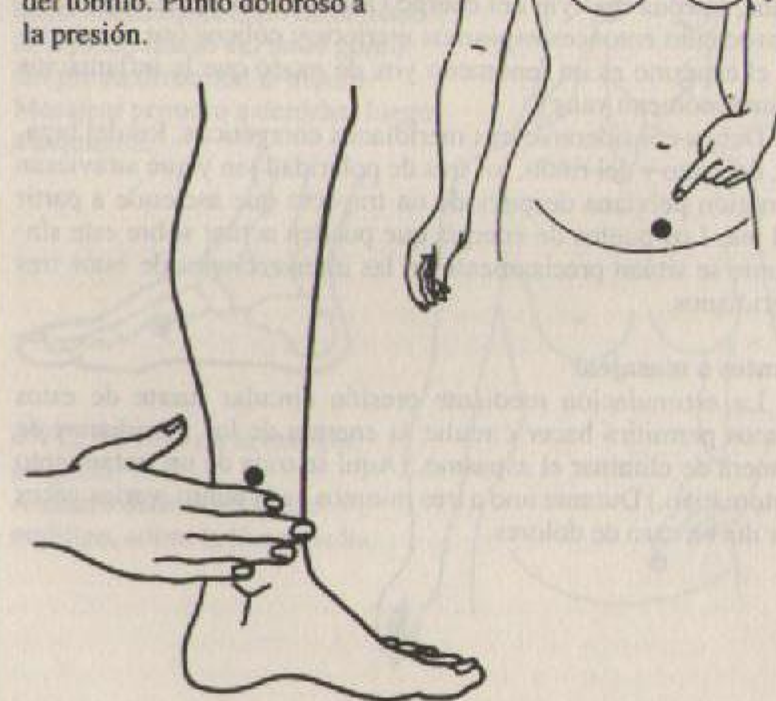
Deben considerarse tres meridianos energéticos, los del hígado, del bazo y del riñón, los tres de polaridad yin y que atraviesan la región pelviana después de un trayecto que asciende a partir del pie. Los puntos de energía que pueden actuar sobre este síndrome se sitúan precisamente en las intersecciones de estos tres meridianos.

Puntos a masajear

La estimulación mediante presión circular fuerte de estos puntos permitirá hacer circular la energía de los meridianos de manera de eliminar el espasmo. (Aquí se trata de un tratamiento sintomático.) Durante uno a tres minutos cada punto, varias veces por día en caso de dolores.

3 VC, *Polo del medio.*
A un dedo por encima del reborde óseo del pubis, sobre la línea media.

6 B, *Intersección de los tres yin.*
Sobre la cara interna de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta externa del tobillo. Punto doloroso a la presión.



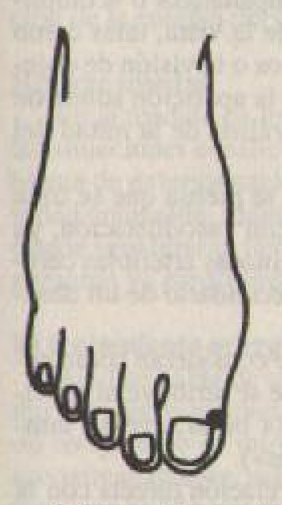
La acupuntura proporciona excelentes resultados gracias a un tratamiento de fondo, una a dos sesiones por ciclo menstrual durante varios meses.

Menstruaciones irregulares

Puntos a masajear

En caso de irregularidad menstrual, a continuación se indican algunos puntos de tratamiento sintomático a masajear.

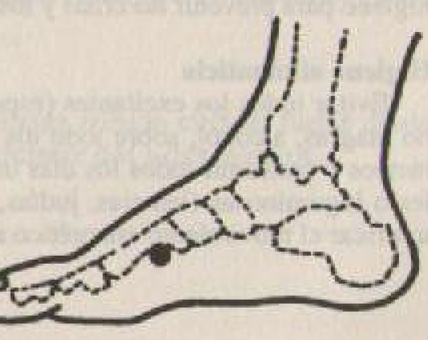
Si las reglas se adelantan, masajear, mediante presión circular suave, una vez por día durante dos a tres minutos, durante la segunda parte del ciclo (décimoquinto o vigésimo octavo día).



1 B, *Blancura oculta.*
En el ángulo de la uña del dedo gordo del pie, del lado que mira hacia el interior. Masajear ambos lados a la vez.

Si las reglas se retrasan, masajear, mediante presión circular fuerte, una vez por día durante tres minutos cada punto hasta que se produzca la menstruación.

4 B, *Tres Generaciones.*
Sobre el borde interno del pie, en una depresión sensible de ser detectada cuando se hace subir el dedo de la mano por debajo del hueso del dedo gordo del pie hacia el tobillo. Masajear ambos lados a la vez.



Una migraña es un dolor que afecta la mitad del cráneo. Puede darse ora a derecha, ora a izquierda.

Las formas más frecuentes, llamadas además «migrañas comunes», tienen un centro temporal, a veces con dolores oculares, y se establecen progresivamente después de un período de cansancio o irritabilidad. El dolor es pulsátil (el enfermo siente latidos en el cráneo) y va acompañado de una intolerancia a los ruidos, a la luz y, en ocasiones, de una obstrucción nasal o vómitos.

Igualmente, existen las «migrañas acompañadas» o «complicadas», más infrecuentes, con trastornos de la vista, tales como la percepción de destellos delante de los ojos o la visión de objetos deformados. Otra complicación rara es la aparición súbita de una hemiplejia rápidamente reversible (parálisis de la mitad del cuerpo).

En el plano funcional, en la actualidad se piensa que se trata de un trastorno vascular nervioso, ya sea con vasodilatación, ya sea con vasoconstricción reflejas de determinadas arteriolas cerebrales. Este trastorno puede ser el efecto secundario de un desequilibrio neurovegetativo.

En China, la mayoría de las migrañas se consideran como cefaleas de tipo plenitud de energía yang, que se atribuye al movimiento energético madera (hígado-vesícula biliar) (véase también el capítulo sobre las «Leyes energéticas»).

El movimiento madera-hígado está en relación directa con la función genital femenina (útero-menstruación), con la composición y la circulación de la sangre, con el movimiento Hun del psiquismo (véase también «Psiquismo psicosomático»).

De este modo, la medicina energética prescribe las reglas de higiene para prevenir las crisis y los accesos de migrañas.

Higiene alimenticia

Evitar todos los excitantes (especias, guindillas, café, carnes no magras, alcohol, sobre todo los vinos blancos...), reducir los lácteos y consumir todos los días una ración de cereales integrales o leguminosas (lentejas, judías, alubias, habichuelas...) para tonificar el movimiento energético agua-riñón.

Higiene respiratoria

Es necesario saber respirar «por el vientre» y no esencialmente por los pulmones. Se trata de inflar el vientre, de manera progresiva, al inspirar el aire. Esto es mucho más fisiológico y evita al diafragma sacudidas bruscas debidas a movimientos inspiratorios violentos.

La gimnasia energética corporal y respiratoria (véase «Higiene alimenticia y respiratoria») es un método excelente para aprender a respirar bien, lo que contribuye a una mejor distribución de la energía del cuerpo.

Higiene mental

En la medida de lo posible, no hay que dejar que se eternicen las situaciones conflictivas, ni llevar una vida trepidante. Un problema de exteriorización insuficiente de los sentimientos (agresividad contenida, ideas obsesivas, sentimiento de ser oprimido...) puede igualmente favorecer la aparición súbita de migrañas en personas ya predispuestas.

El tratamiento energético mediante la acupuntura

Aquí se habla de un tratamiento de fondo después de un estudio del campo energético del individuo. La eficacia de este método terapéutico es muy interesante (una sesión cada quince días aproximadamente, más espaciadas luego de una mejora, para pasar a una sesión por mes o cada dos meses, según el caso).

El automasaje, o el masaje realizado por otra persona, de los puntos de energía será aquí un tratamiento complementario muy eficaz en caso de crisis inicial. Por consiguiente, ¡no se decida a comenzar el masaje una vez que la migraña se halle bien instalada!

Masaje de los puntos

Masajear cada punto, mediante presión circular fuerte desde el comienzo de los síntomas, durante dos a tres minutos.

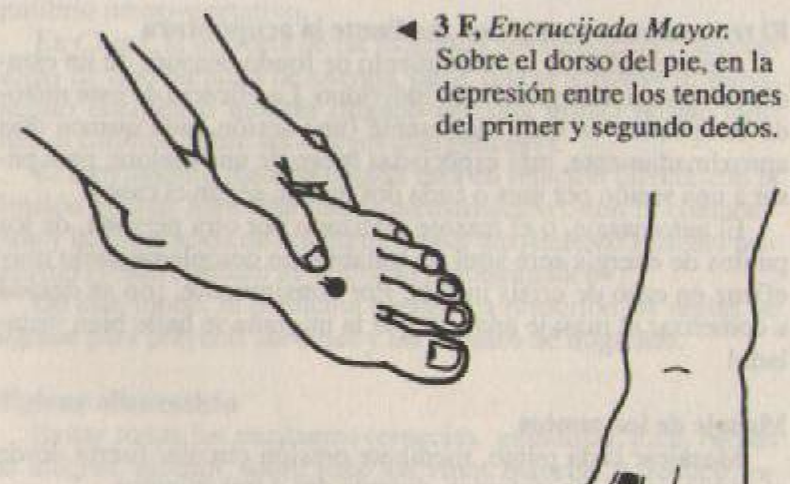
En caso de migraña después de una comida copiosa la víspera



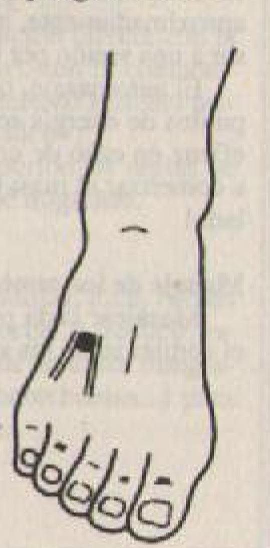
1 VB, *Escotadura de la órbita.*
Ligeramente fuera (un centímetro) del ángulo externo del ojo.

En caso de migraña con falta de sueño, irritabilidad, rabietas, contrariedad, a menudo acompañada de náuseas

Masajear en ambos lados al mismo tiempo, escogiendo un punto cada vez.



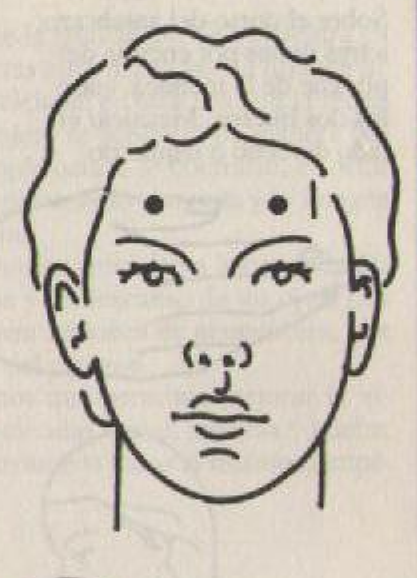
◄ **3 F,** *Encrucijada Mayor.*
Sobre el dorso del pie, en la depresión entre los tendones del primer y segundo dedos.



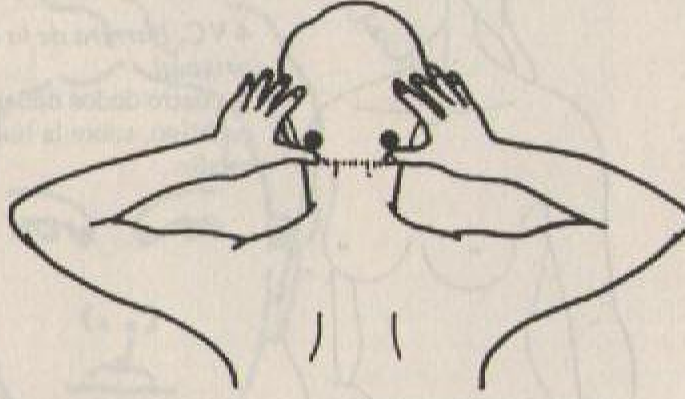
41 VB, *Llanto y Lágrimas.* ►
En la depresión situada entre dos tendones del tercer y cuarto dedos del pie.

En caso de migrañas con sensación de vértigo y destellos en la vista

Masajear en ambos lados al mismo tiempo.



14 VB, *Estallido del yang.*
A un dedo por encima de la mitad de la ceja.



20 VB, *Estanque del Viento.*
Sobre el reborde posterior del cráneo, en un hueco a dos dedos detrás de la oreja.
Punto sensible a la presión.

En caso de migraña en período menstrual (antes o después de las reglas)

5 TR, *Barrera externa.*
Sobre el dorso del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre los dos huesos. Masajear el lado derecho o izquierdo.



4 VC, *Barrera de la energía original.*
A cuatro dedos debajo del ombligo, sobre la línea media.

Véase también «Dolor de cabeza».

MIOPÍA

La miopía aparece más pronto que antaño, como consecuencia del aprendizaje precoz de la lectura y debido a que algunos niños adoptan posiciones de lectura a una distancia demasiado próxima y sin iluminación adecuada.

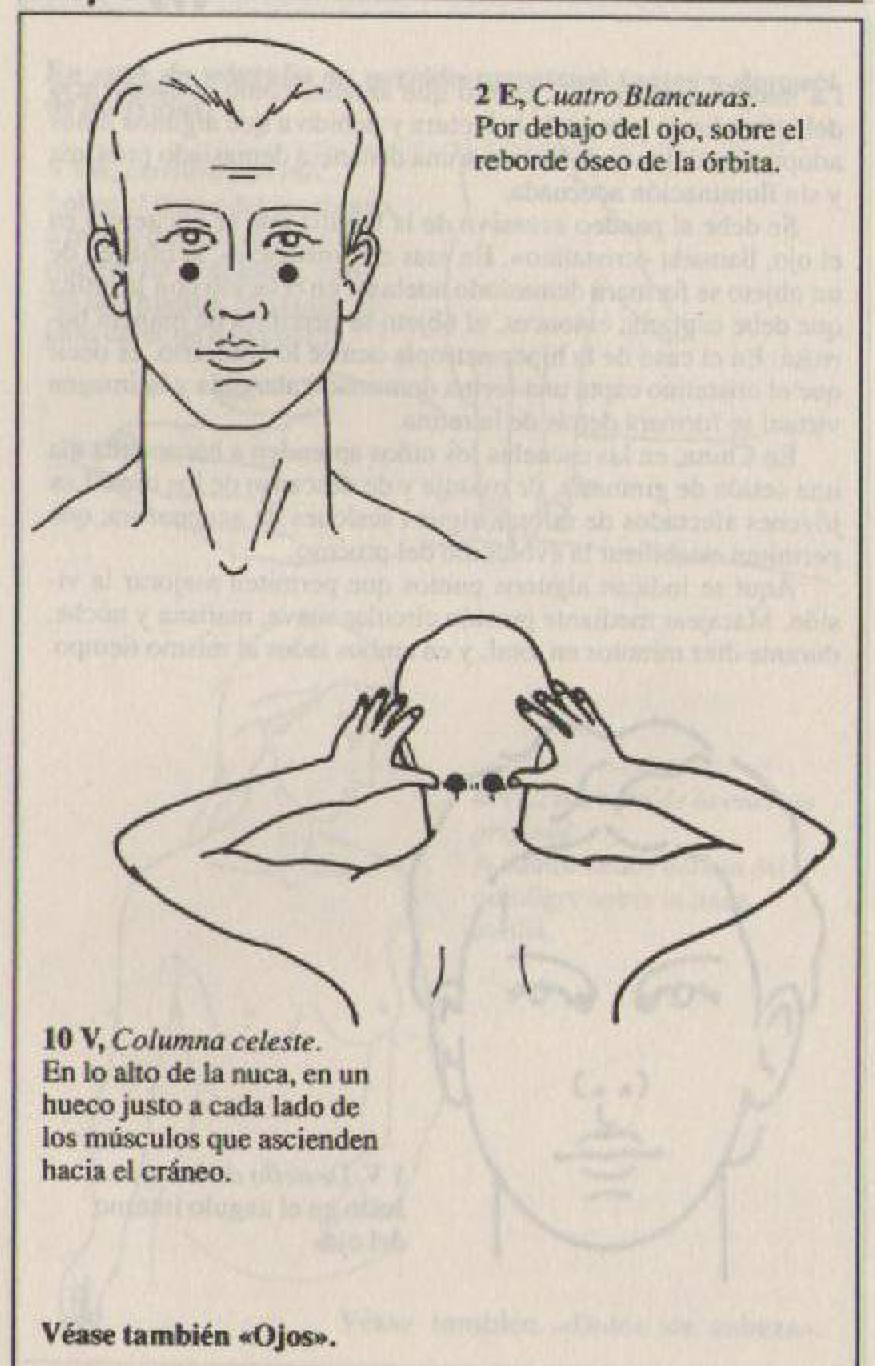
Se debe al pandeo excesivo de la lentilla que se encuentra en el ojo, llamada «cristalino». En esas circunstancias, la imagen de un objeto se formará demasiado adelante en relación con la retina que debe captarla; entonces, el objeto se percibirá de manera borrosa. En el caso de la hipermetropía ocurre lo contrario, es decir que el cristalino capta una forma demasiado alargada y la imagen virtual se formará detrás de la retina.

En China, en las escuelas los niños aprenden a hacer cada día una sesión de gimnasia, de masaje y de descanso de los ojos. Los jóvenes afectados de miopía siguen sesiones de acupuntura, que permiten estabilizar la evolución del proceso.

Aquí se indican algunos puntos que permiten mejorar la visión. Masajear mediante presión circular suave, mañana y noche, durante diez minutos en total, y en ambos lados al mismo tiempo.



1 V, *Destello de los ojos.*
Justo en el ángulo interno del ojo.



2 E, *Cuatro Blancuras.*
Por debajo del ojo, sobre el reborde óseo de la órbita.

10 V, *Columna celeste.*
En lo alto de la nuca, en un hueco justo a cada lado de los músculos que ascienden hacia el cráneo.

Véase también «Ojos».



MUÑECAS

Un dolor característico de la muñeca es el del síndrome del canal carpiano. Está vinculado con la compresión del nervio mediano, que avanza por un canalón (llamado «canal carpiano») rodeado por los tendones que flexionan los dedos. Sucede que estos tendones se inflaman y se hinchan, comprimiendo así el nervio.

Este síndrome está constituido por dolores semejantes a pinchazos, por hormigueos e hinchazón de la cara anterior de la muñeca y en los tres primeros dedos de la mano, que a menudo suelen sobrevenir en plena noche.

En medicina china se considera que este síndrome se debe a la acumulación de los agentes climáticos externos frío y humedad en los músculos y los tendones, o a un factor traumático repetitivo que, a la larga, desemboca en un bloqueo de la circulación de la sangre y de la energía en los meridianos en cuestión.

El masaje de los puntos por uno mismo será ya un tratamiento preventivo del dolor.

Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular suave, durante dos a tres minutos, por la noche antes de acostarse.

7 MC, *Gran Montículo.*
En medio del pliegue de flexión de la muñeca.

6 MC, *Barrera interna.*
Sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre dos tendones.



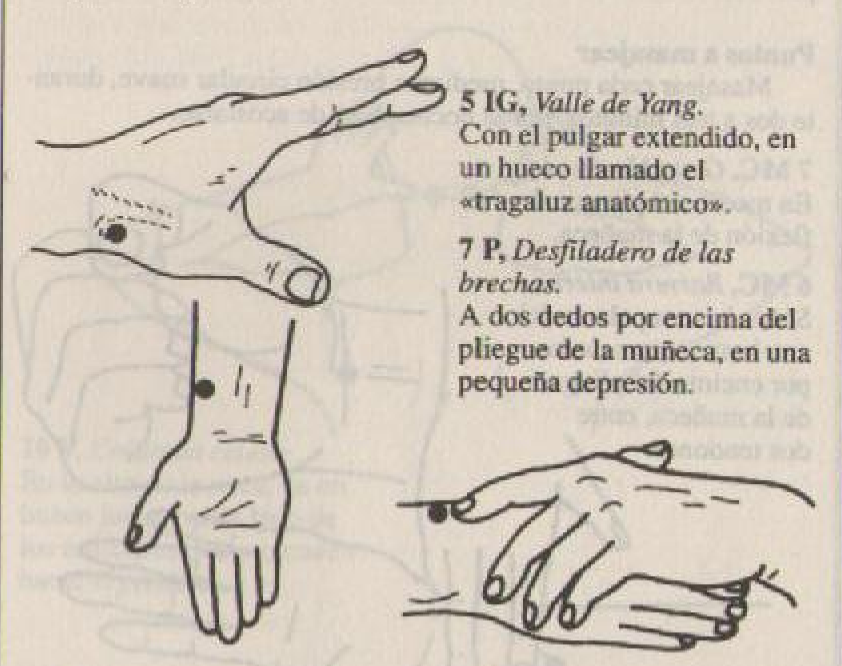
En caso de dolores de la base del pulgar

La sobrefatiga y los pequeños traumatismos repetidos pueden ocasionar lesiones de tendones, lo que provoca dolores muy penosos, que se localizan en la base del pulgar y se prolongan hacia la mano y el antebrazo. En general, son los pequeños movimientos repetitivos de la vida (tejer, trabajos manuales, ciertos deportes...) los que acaban por favorecer la aparición de esta enfermedad, llamada también «tenosinivitis».

Los puntos de acupuntura permiten distender los pequeños músculos de los dedos y de la muñeca, y activar la circulación local de la energía y la sangre.

Puntos a masajear

Para reducir el dolor, masajear regularmente mediante presión circular suave, tres o cuatro veces por día, durante dos minutos, los puntos siguientes.



5 IG, *Valle de Yang.*
Con el pulgar extendido, en un hueco llamado el «tragaluz anatómico».

7 P, *Desfiladero de las brechas.*
A dos dedos por encima del pliegue de la muñeca, en una pequeña depresión.

La colocación de imanes (polo sur antiinflamatorio) puede también, en ciertos casos, atenuar el dolor.

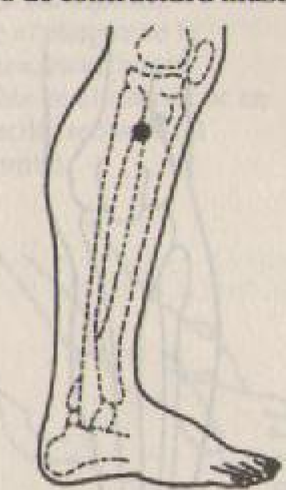
La elongación muscular sobreviene con motivo de ejercicios forzados sobre un músculo mal calentado. Entonces se produce una sensación de contractura dolorosa que limita el esfuerzo. En ese caso, la acupuntura es muy eficaz para acelerar la curación. En efecto, la acupuntura restablece la energía nutritiva del músculo, que recobrará su funcionamiento normal al cabo de una o dos sesiones espaciadas, durante tres días a una semana.

El masaje de los puntos contribuye también a la consolidación de la elongación muscular.

Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular fuerte durante cinco minutos, dos o tres veces por día.

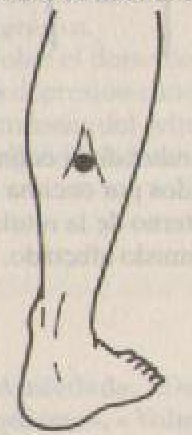
En caso de contractura muscular



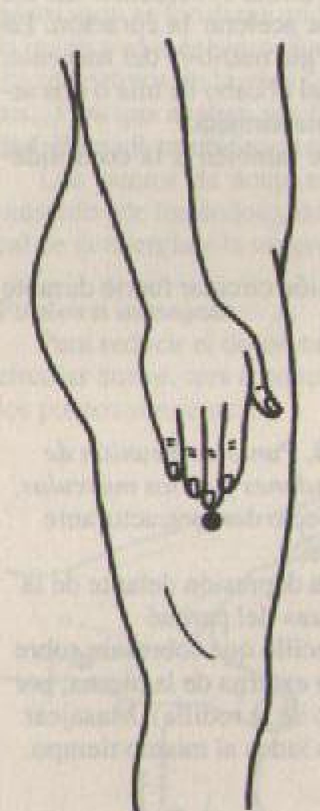
34 VB, *Punto de Reunión de los tendones y de los músculos,* con efecto descontracturante general.
En una depresión delante de la «cabeza» del peroné (huesecillo que sobresale sobre la cara externa de la pierna, por debajo de la rodilla). Masajear ambos lados al mismo tiempo.

En caso de contractura de la pantorrilla, añadir el punto siguiente

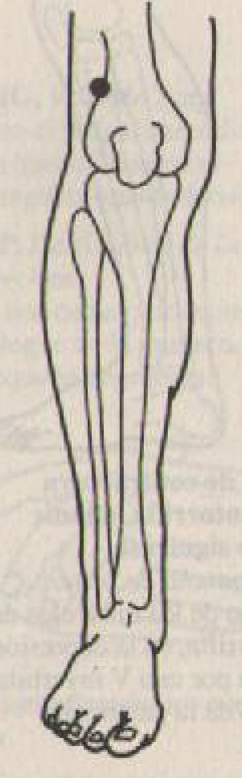
57 V, *Montaña de sostén.*
En medio de los músculos de la pantorrilla, en la depresión dibujada por una V invertida. Del lado de la pantorrilla afectada.



En caso de contractura del muslo, añadir el punto siguiente



31 VB, *Ciudad del Viento.*
Sobre la cara externa del muslo, este punto es alcanzado por el dedo medio cuando el individuo se halla de pie, con la mano pegada al muslo. Del lado del muslo afectado.



34 E, *Cumbre de la colina.*
A dos dedos por encima del borde externo de la rótula. Del lado del muslo afectado.

NERVIOSIDAD - NERVIOSISMO

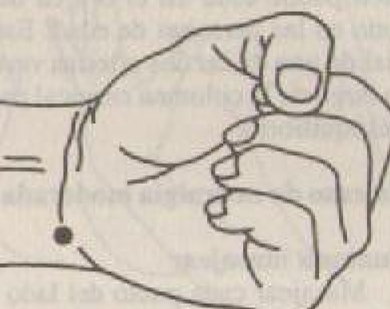
Este término se emplea en el lenguaje corriente para designar un temperamento irritable, angustiado, ansioso. La «nerviosidad» no es una enfermedad, si se sabe encontrar un justo medio entre un estado de nerviosidad permanente, agotador para el individuo, y una apatía excesiva.

Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular fuerte, durante dos minutos, mañana y noche, an ambos lados.

En caso de sentimiento de estar siempre «nervioso»

7 C, *Puerta de la serenidad o Puerta del espíritu.*
Sobre el pliegue de la muñeca, en un hueco sensible en el interior de un huesecillo redondo (el pisiforme).





3 F, *Calma la energía agresiva.*
Sobre el dorso del pie, en la depresión entre los tendones del primer y segundo dedos.

Véase también «Angustia», «Ansiedad», «Depresión», «Emotividad», «Psiquismo», «Voluntad».

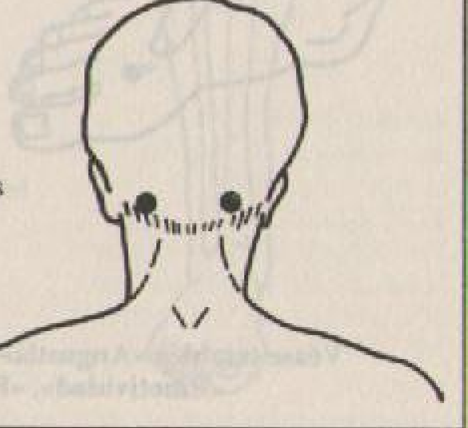
Proviene de la compresión de una o varias raíces nerviosas a su salida de la columna cervical baja. La nuca es un lugar del cuerpo muy móvil, pero también muy requerido. Las vértebras cervicales, así como los discos intervertebrales, tienen un papel importante de sostén de la caja craneana. Lamentablemente, estas vértebras son el centro de deformaciones artrósicas, que a veces conducen a la irritación de las raíces nerviosas. En general, se asocia a una contractura refleja de los músculos de la nuca, algo que no se concilia en absoluto con la compresión mecánica del nervio. El dolor se manifiesta entonces a lo largo del trayecto del nervio, yendo de la nuca al hombro para proseguir por el brazo hasta la mano. Los dedos pueden ser el centro de sensaciones de hinchazón o de hormigueos. La lesión de la raquis cervical también puede estar en el origen de sensaciones de vértigo, sobre todo en las personas de edad. Esto se debe a la compresión parcial de una de las dos arterias vertebrales que pasan a cada lado a lo largo de la columna cervical para ir a irrigar el cerebelo, centro del equilibrio.

En caso de neuralgia moderada

Puntos a masajear

Masajear cada punto del lado afectado, mediante presión circular suave, cinco o seis veces por día, durante dos a tres minutos.

20 VB, ***Estanque del Viento.***
Sobre el reborde posterior del cráneo, en un hueco a dos dedos detrás de la oreja. Punto sensible a la presión.



21 VB, ***Pozo del hombro.***
Sobre la línea de declive del hombro, a media distancia entre la base del cuello y el vértice del hombro. Punto sensible a la presión.



Si el dolor es muy fuerte

Consultar a un médico. A veces resulta necesario llevar un «collar» anatómico durante algunos días en caso de crisis muy dolorosa.

De todos modos, evitar exponer la región de la nuca y del cuello al frío, al viento, a corrientes de aire. Se aconseja guardar reposo durante todo el período de dolor intenso.

NEURALGIA CIÁTICA

Existe un pinzamiento de una de las raíces del nervio ciático que desciende hacia la nalga, a lo largo del muslo y de la pierna. El origen de ello es un pinzamiento de un disco situado entre dos vértebras lumbares, que comprime al mismo tiempo una raíz ciática. Cuando se trata de la raíz L5, el dolor sigue el trayecto de la cara externa del muslo, a lo largo de la parte delantera de la pierna para terminar en el dedo gordo del pie. En el caso de la raíz S1, el dolor desciende detrás de la nalga y el muslo, llegando a la pantorrilla para ir hasta la planta del pie y hacia el dedo pequeño del pie.

Cuando se tiene una ciatalgia, se aconseja descansar sobre una cama dura. Debe evitarse el cansancio y la acción de levantar objetos pesados.

Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular fuerte, dos a tres minutos, dos o tres veces por día, del lado enfermo.

34 VB, *Reunión de los tendones y de los músculos.* En una depresión en la parte delantera de la «cabeza» del peroné (huesecillo que sobresale en la cara exterior de la pierna por debajo de la rodilla).

30 VB, *Salto ágil.* En el hueco situado un poco por detrás del gran hueso de la cadera, el trocánter. Punto sensible a la presión.





NEURALGIA FACIAL

El dolor se manifiesta mediante crisis, como descargas eléctricas breves (de algunos segundos, a uno o dos minutos), y puede ser desencadenado por simple roce de la piel o con motivo de los movimientos de la cara (masticación, cepillado dental, risa, elocución...).

La neuralgia facial está en relación con la lesión de una o dos ramificaciones del nervio trigémino. En efecto, este nervio comprende tres ramificaciones:

– la oftálmica inerva la parte anterior del cuero cabelludo, la frente, el párpado superior;

– la maxilar superior inerva la sien, la mejilla, la aleta de la nariz y el labio superior, así como los dientes de la mandíbula superior;

– la maxilar inferior inerva la mandíbula inferior.

En medicina tradicional china, se trata de un bloqueo energético a nivel de los meridianos yang de la cabeza, de donde resulta la neuralgia. Como siempre en medicina acupuntural, las causas posibles son tres:

– causa climática externa: exposición del individuo a la energía externa viento-frío o viento-calor, que llega a los meridianos yang de la cabeza;

– causas alimenticias: exceso de sabor agrio y ácido (limón, pepinillos, etc.), de sabor picante (especias, guindilla, alcohol, etc.) o de sabor azucarado (véase también «Higiene alimenticia y respiratoria»);

– causas psíquicas: exceso de irritabilidad (movimiento hígado-madera), exceso de tristeza, pesimismo (movimiento pulmón-metal), exceso de preocupaciones, de obsesiones (movimiento bazo-tierra). Véase también «Psiquismo psicosomático».

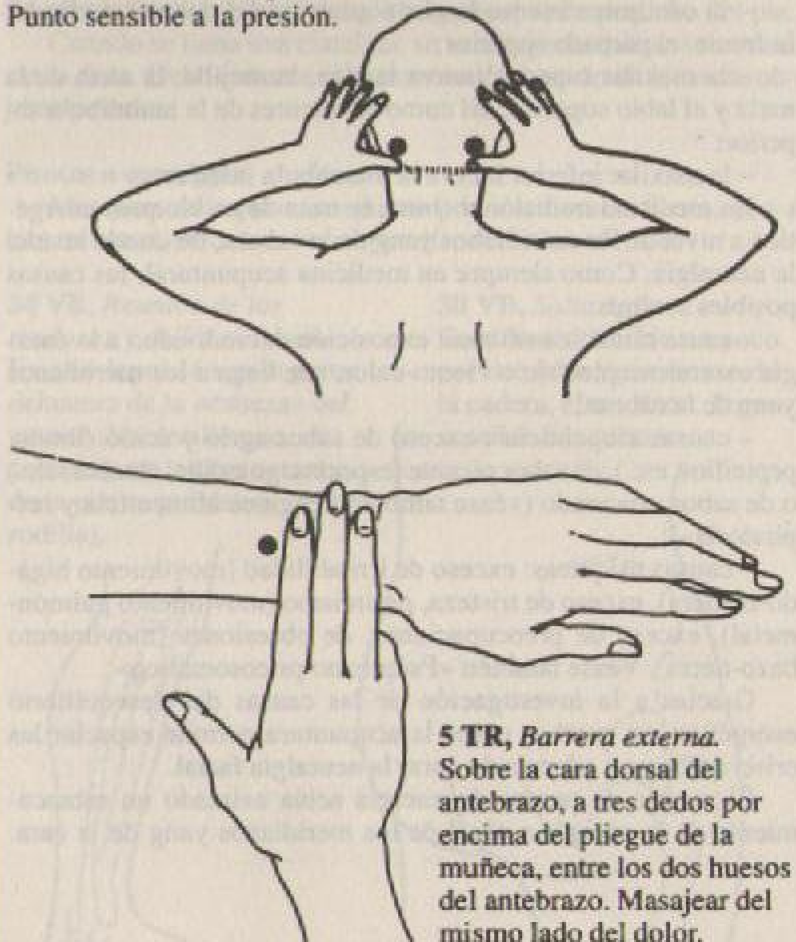
Gracias a la investigación de las causas del desequilibrio energético, en muchos casos la acupuntura permite espaciar las crisis dolorosas, además de curar la neuralgia facial.

El masaje de puntos de energía actúa evitando un estancamiento de la energía a nivel de los meridianos yang de la cara.

Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular fuerte, tres veces por día, durante cinco minutos.

20 VB, *Estanque del Viento.* Sobre el reborde posterior del cráneo, en un hueco a dos dedos detrás de la oreja. Punto sensible a la presión.



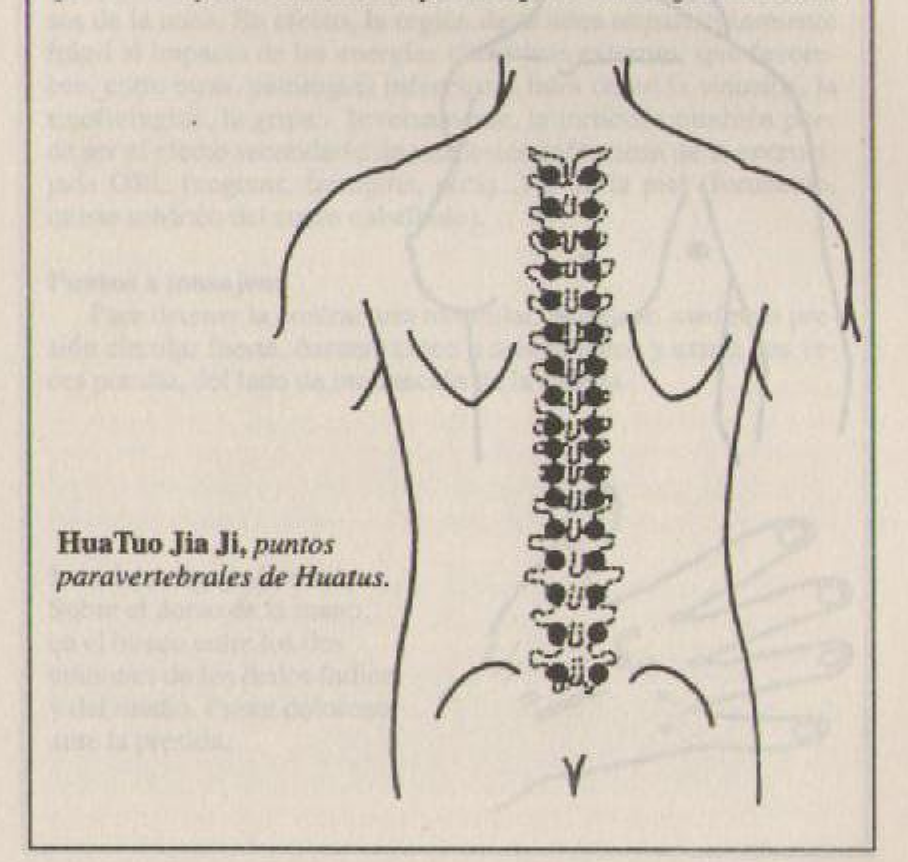
5 TR, *Barrera externa.* Sobre la cara dorsal del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre los dos huesos del antebrazo. Masajear del mismo lado del dolor.

NEURALGIA INTERCOSTAL

El dolor se centra sobre un lado del tórax (derecho o izquierdo), de acuerdo con la altura del nervio afectado a su salida de las vértebras dorsales hasta la parte delantera del tórax. Con frecuencia, es provocado por un traumatismo, un falso movimiento, una escoliosis. A veces resulta necesaria una radiografía (en caso de fractura) para investigar un origen más insidioso (infección, enfermedades pulmonares, tumores).

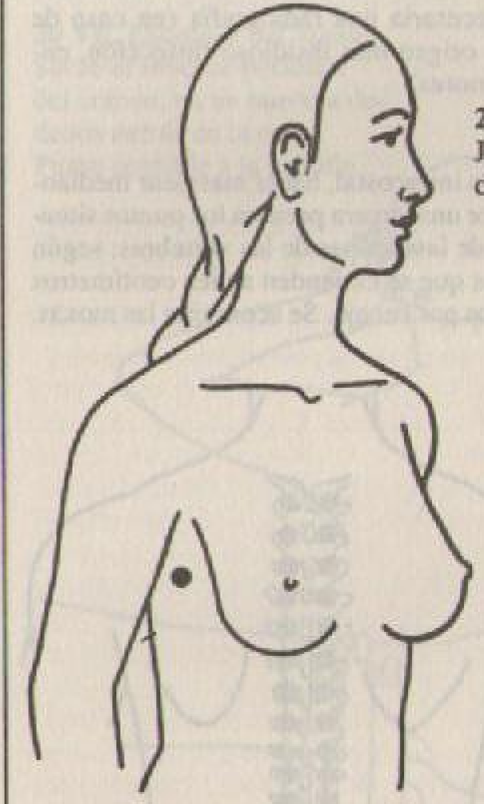
Puntos a masajear

Para aliviar una neuralgia intercostal, hacer masajear mediante presión circular suave y por una tercera persona los puntos situados a un dedo de cada lado de las espinas de las vértebras; según su nivel, masajear los puntos que se extienden a diez centímetros por encima y diez centímetros por debajo. Se aconsejan las moxas.



HuaTuo Jia Ji, *puntos paravertebrales de Huatus.*

Puede practicarse el automasaje dos veces por día, durante cinco minutos, mediante presión circular suave del lado del dolor.



21 VB, *Gran Regidor.*
Justo a cuatro dedos debajo de la axila.

NUCA (Dolor de la nuca)

La nuca puede ser el centro de dolores más o menos agudos, de causas diversas. El examen clínico y radiológico permite al médico establecer el diagnóstico. Puede tratarse de una neuralgia cervical (véase este término) o de una tortícolis.

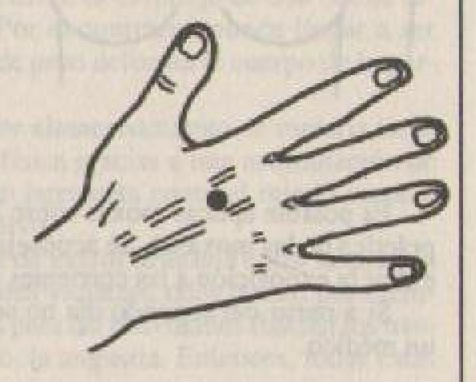
La tortícolis designa un cierto grado de torsión del cuello, con inclinación de la cabeza. De hecho, el enfermo presenta una contractura muscular refleja, como consecuencia de un trastorno o de un bloqueo entre dos vértebras cervicales altas. Con mayor frecuencia, la tortícolis se manifiesta al despertar después de una mala postura nocturna, y puede prolongarse durante varios días con un dolor que parte de la base del cráneo hasta el hombro.

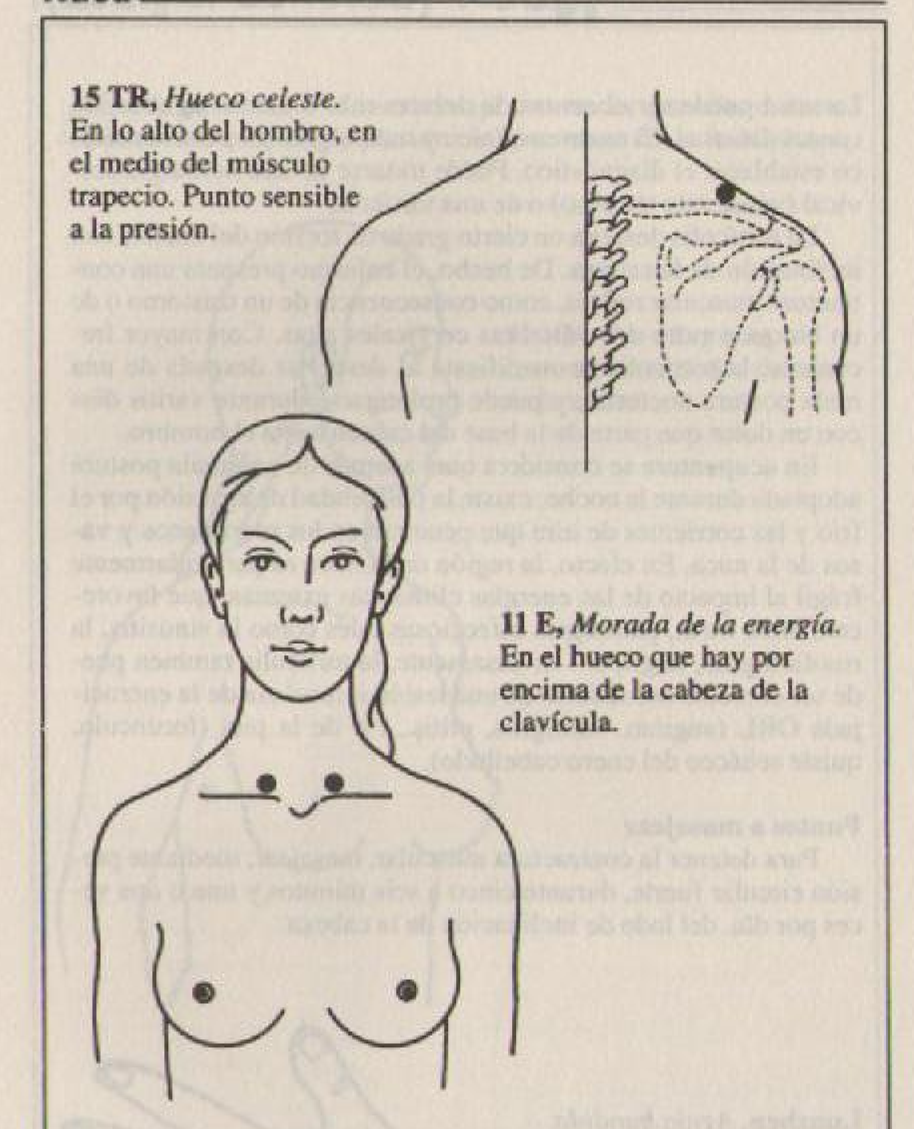
En acupuntura se considera que, además de una mala postura adoptada durante la noche, existe la posibilidad de agresión por el frío y las corrientes de aire que penetran en los meridianos y vasos de la nuca. En efecto, la región de la nuca es particularmente frágil al impacto de las energías climáticas externas, que favorecen, entre otras, patologías infecciosas tales como la sinusitis, la rinofaringitis, la gripe... Inversamente, la tortícolis también puede ser el efecto secundario de una lesión infecciosa de la encrucijada ORL (anginas, faringitis, otitis...) o de la piel (forúnculo, quiste sebáceo del cuero cabelludo).

Puntos a masajear

Para detener la contractura muscular, masajear, mediante presión circular fuerte, durante cinco a seis minutos y una o dos veces por día, del lado de inclinación de la cabeza.

Luozhen, *Aguja hundida.*
Sobre el dorso de la mano, en el hueco entre los dos tendones de los dedos índice y del medio. Punto doloroso ante la presión.





Es posible aplicar moxas sobre los puntos locales (véase «La práctica de las moxas»). Se aconseja reposo y llevar bufanda para evitar la exposición a las corrientes de aire.

Si a partir del segundo día no se observa mejora, consultar a un médico.

OBESIDAD

En el adulto, un aumento del peso corporal resulta de un aumento del tejido adiposo (graso), de una retención de agua (edema), o de ambos.

La obesidad por aumento de la capa grasa es la enfermedad más frecuente en los países en los que la alimentación es abundante. Resulta imperativa cuando la ingestión de calorías es superior a las necesidades energéticas del cuerpo (tener en cuenta la disminución de la actividad física con la edad). En la mujer, la grasa en exceso se repartirá en la parte inferior del cuerpo (obesidad ginoide). En el hombre, se situará en la parte superior del cuerpo (obesidad androide).

Ya sea un exceso de peso de carácter familiar, adquirido desde la infancia, o un sobrepeso contraído más tardíamente, de causa alimenticia, endocrina o psíquica, lo que se debe determinar y corregir ante todo es el aspecto energético del desequilibrio general.

Lo esencial no es sentirse «bien en su piel», pues sólo puede llegarse a ello observando un mínimo de reglas de higiene (actividad física, equilibrio alimenticio). En efecto, basta un desequilibrio inicial desencadenado, bien por un cambio de hábitos de vida (dejar de practicar un deporte, tabaquismo, después de un embarazo, o incluso modificación de hábitos alimenticios, intervención de la pubertad, de la menopausia, de la sedentariedad...), bien por una situación emocional, psicoafectiva particular (duelo, conflicto conyugal o familiar, dificultades profesionales, temor exagerado...), para que sobrevenga, poco a poco, un proceso de acumulación de grasa. En medicina tradicional china, esta reserva de grasa natural que prolifera es el reflejo de una buena salud cuando no es excesiva. Por el contrario, puede llegar a ser patológica cuando el exceso de peso deforma el cuerpo de la persona.

En el plano energético, este almacenamiento de materia tiene un significado de protección física gracias a una acumulación de capas grasas, pero también se interpreta como el miedo inconsciente a colmar un vacío afectivo.

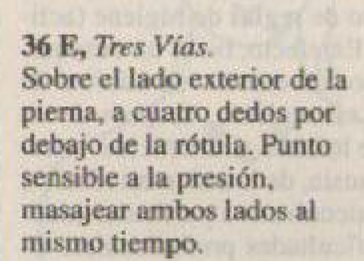
A partir de entonces, deja de existir armonía entre la energía y la materia, aparecen actitudes viciadas, tales como, por ejemplo, la bulimia, la incapacidad para las actividades físicas, los trastornos del sueño, el cansancio, la angustia. Entonces, todas estas

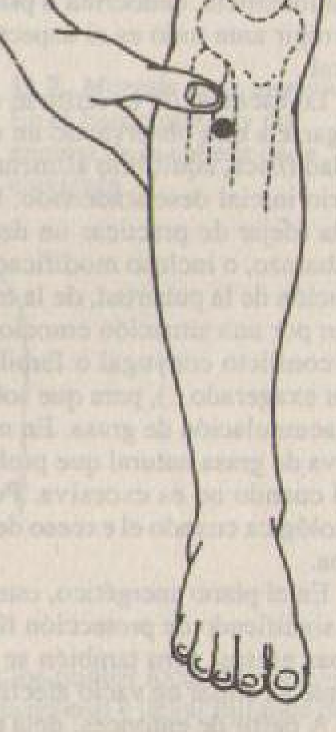
manifestaciones pueden considerarse en el cuadro de una consulta de acupuntura con el propósito de recobrar una mejor forma física y espiritual (de ánimo), y, por consiguiente, un peso corporal adecuado.

No obstante, existen algunos puntos de energía interesantes a estimular uno mismo para favorecer la pérdida de peso.

Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular suave, durante dos a cinco minutos, mañana y noche.



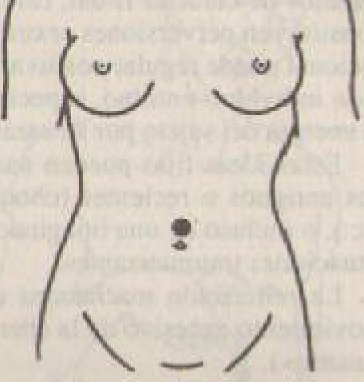


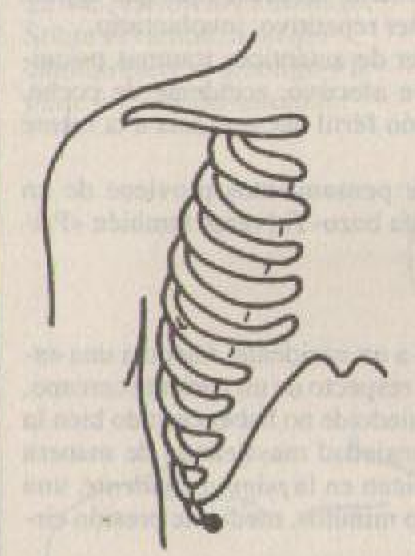
36 E, *Tres Vías.*
Sobre el lado exterior de la pierna, a cuatro dedos por debajo de la rótula. Punto sensible a la presión, masajear ambos lados al mismo tiempo.

En general, este punto permite una mejor nutrición y asegura el metabolismo energético de los tejidos.

En caso de retención de agua, este punto permite distribuir el agua y las grasas.

9 VC, *Distribución del agua.*
A un dedo por encima del ombligo, sobre la línea media.





En caso de inflamaciones intestinales, este punto permite una mejor digestión.

13 F, *Puerta de refugio.*
En la parte inferior del tórax, allí donde se detecta la extremidad flotante de la undécima costilla, en ambos lados.

Punto «corta-hambre», a estimular con la uña de un dedo durante diez minutos, una vez por día. Permite disminuir la sensación de hambre.

45 E, *Perfección de los intercambios.*
En el ángulo de la uña del segundo dedo del pie, del lado que mira al exterior. Pie derecho y pie izquierdo.



Véase también «Bulimia», «Celulitis», «Rostro».

OBSESIONES (Ideas fijas)

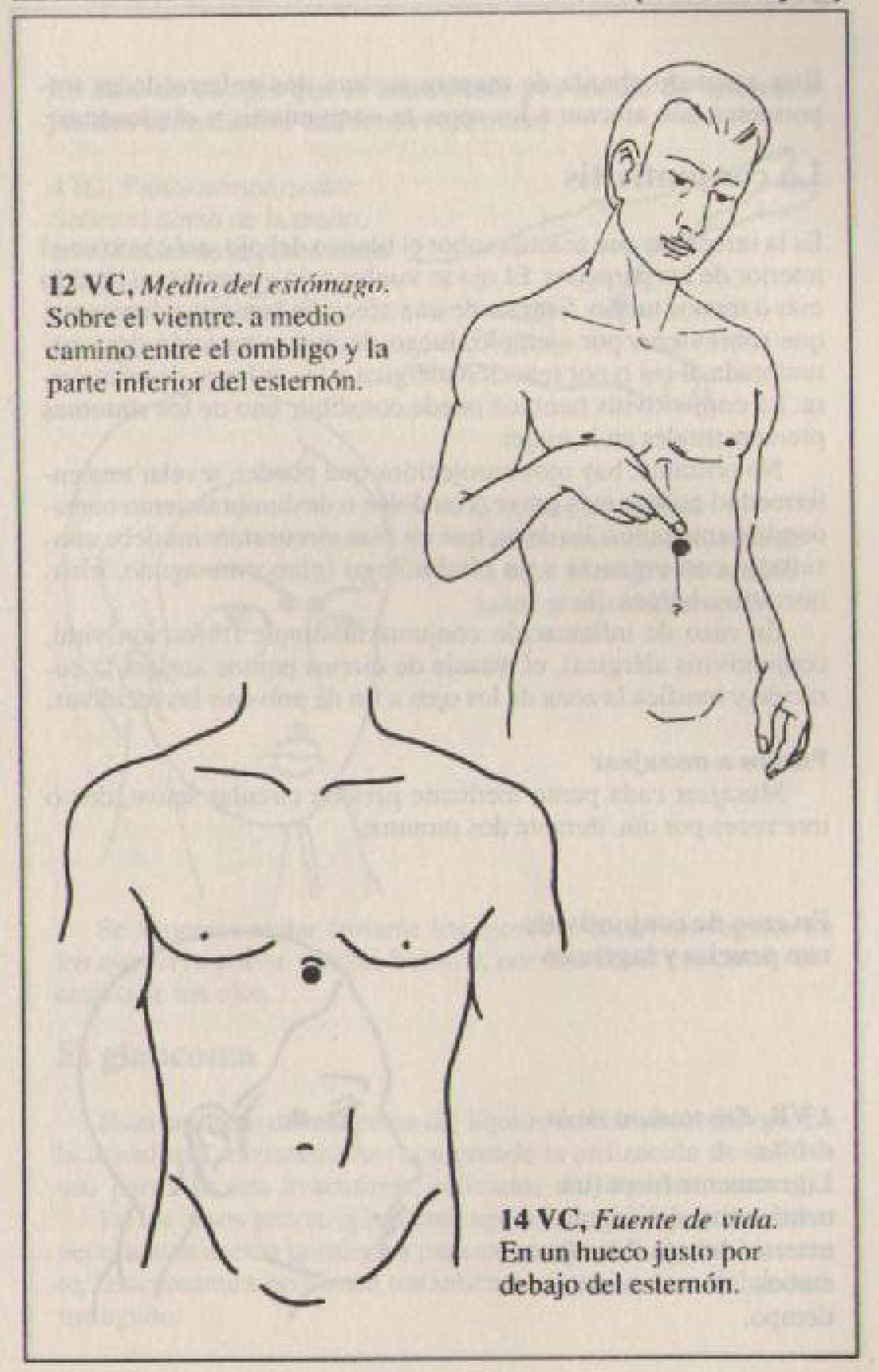
En acupuntura no tenemos la pretensión de poder tratar las neurosis obsesivas graves, donde la mente está acaparada por ideas obsesivas de tipo impulsivo, provocando, por ejemplo, comportamientos de carácter ritual, ceremonial o incluso actividades que constituyen perversiones sexuales. En cambio, la acupuntura tradicional puede regular positivamente ciertos trastornos de la relación individuo-entorno, especialmente las ideas fijas que agotan la energía del sujeto por su carácter repetitivo, involuntario.

Estas ideas fijas pueden nacer de auténticos traumas psíquicos antiguos o recientes (choque afectivo, accidente de coche, etc.), o incluso de una imaginación fértil que presenta a la mente situaciones traumatizantes.

La reiteración machacona de pensamientos proviene de un movimiento excesivo de la energía bazo-Yi (véase también «Psiquismo»).

Puntos a masajear

En caso de ideas fijas: miedo a un accidente, miedo a una enfermedad, a un cáncer, aprensión respecto de un pariente cercano, de un amigo, temor a dormirse, miedo de no haber cerrado bien la puerta, etc., puede calmarse la ansiedad masajeando de manera regular los dos puntos que se indican en la *página siguiente*, una o dos veces por día, durante cinco minutos, mediante presión circular suave.



12 VC, *Medio del estómago.* Sobre el vientre, a medio camino entre el ombligo y la parte inferior del esternón.

14 VC, *Fuente de vida.* En un hueco justo por debajo del esternón.

Este apartado aborda de manera sucinta dos enfermedades importantes que afectan a los ojos: la conjuntivitis y el glaucoma.

La conjuntivitis

Es la infección que se sitúa sobre el blanco del ojo, así como en el interior de los párpados. El ojo se vuelve rojo y rezuma un líquido más o menos turbio. Se trata de una afección benigna y frecuente, que sobreviene, por ejemplo, luego de una exposición desacostumbrada al sol o por reacción alérgica a los pólenes de primavera. La conjuntivitis también puede constituir uno de los síntomas premenstruales en la mujer.

No obstante, hay ojos enrojecidos que pueden revelar una enfermedad mucho más grave, con dolor o deslumbramiento considerable ante la luz. Es decir, que en esas circunstancias debe consultarse con urgencia a un oftalmólogo (glaucoma agudo, iritis, queratitis, herpes...).

En caso de inflamación conjuntival simple (infección viral, conjuntivitis alérgica), el masaje de ciertos puntos acelera la curación y tonifica la zona de los ojos a fin de prevenir las recidivas.

Puntos a masajear

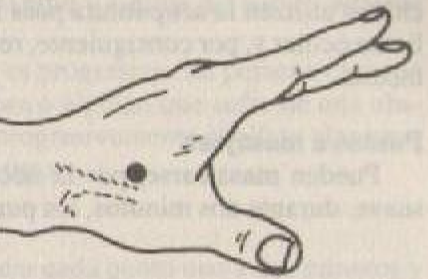
Masajear cada punto mediante presión circular suave, dos o tres veces por día, durante dos minutos.

En caso de conjuntivitis con prurito y lagrimeo



1 VB, *Escotadura de la órbita.*
Ligeramente fuera (un centímetro) del ángulo externo del ojo. Masajear ambos lados al mismo tiempo.

En caso de alergia que se manifiesta por medio de ojos enrojecidos e hinchados en forma repentina



4 IG, *Punto armonizador.*
Sobre el dorso de la mano, en el hueco de la pinza entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión. Masajear en ambos lados.



2 V, *Haz de bambú.*
En la extremidad interna de la ceja. Masajear en ambos lados al mismo tiempo.

Se aconseja evitar frotarse los ojos, así como los lugares en los que haya polvo, viento, humo y, por último, el cansancio excesivo de los ojos.

El glaucoma

Es el aumento de la presión del líquido en el interior del ojo. En la actualidad, el tratamiento comprende la utilización de colirios que permiten una evacuación suficiente del líquido intraocular.

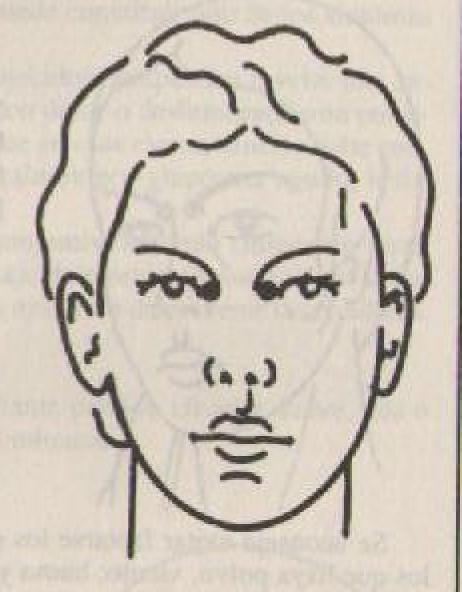
En los casos graves (glaucoma agudo), también puede resultar necesaria la acción quirúrgica para salvar el ojo. Lamentablemente, la acupuntura no ofrece tratamiento eficaz en caso de glaucoma agudo.

Para el glaucoma de evolución lenta, generalmente debido a una hipersecreción progresiva de líquido intraocular, los médicos chinos utilizan la acupuntura para intentar regularizar el metabolismo ocular y, por consiguiente, retrasar la evolución de la enfermedad.

Puntos a masajear

Pueden masajearse, por la noche, mediante presión circular suave, durante dos minutos, los puntos siguientes.

1 V, *Destello de los ojos.*
Justo en el ángulo interno del ojo. Masajear en ambos lados.



OLFATO (Pérdida del olfato)

La pérdida del olfato (anosmia) puede ser brusca luego de un traumatismo violento (accidente de coche, boxeo, etc.). En este caso, se debe al seccionamiento puro y simple del nervio olfativo y es irreversible.

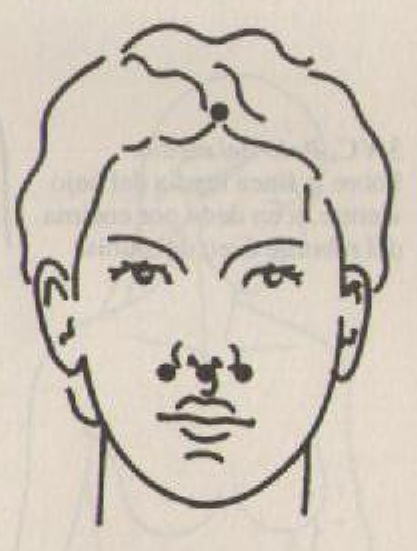
Pero a menudo la anosmia es progresiva. La persona que con frecuencia es una gran fumadora o alguien que sufre de una obstrucción nasal crónica, pierde progresivamente el olfato al mismo tiempo que la percepción del gusto.

Puntos a masajear

Para afinar el olfato, masajear cada punto uno a dos minutos y una o dos veces por día, mediante presión circular suave.

20 IG, *Recepción de los perfumes.*
Sobre la mejilla, justo en la parte inferior de la aleta nasal, de cada lado.

26 VG, *Acequia del agua.*
Debajo de la nariz, en el surco entre la nariz y el labio superior.



En caso de nariz taponada, añadir

23 VG, *Estrella superior.*
Justo a un dedo por encima del reborde del cuero cabelludo, sobre la línea media.

Observación

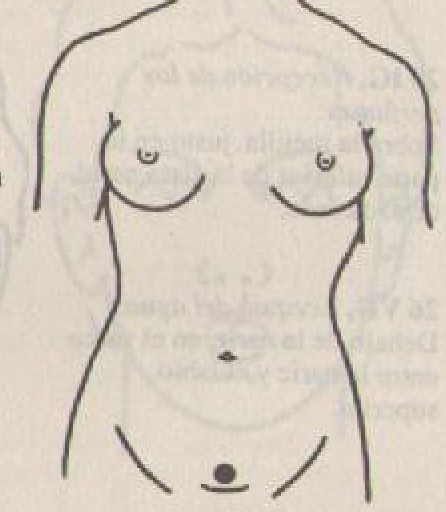
Cuando la anosmia se debe a una obstrucción de la nariz por pólipos, consultar a un médico ORL.

ORINA (Retención - Incontinencia)

La retención urinaria consiste en la presencia de orina en la vejiga sin poder eliminarla normalmente. Se debe a la incapacidad de la vejiga de contraerse para evacuar la orina, o a la presencia de un obstáculo en la uretra que impide esta evacuación (véase también «Próstata»). El enfermo sufre dolores sordos en el bajo vientre, con necesidad de orinar, llegando a hacerlo en forma parcial, pero gota a gota.

En casi el treinta por ciento de los casos, el tratamiento por acupuntura o por estimulación manual de los puntos permite mejorar la emisión de orina. Con el paciente en reposo, practicar el masaje mediante presión circular suave hasta la emisión de orina.

3 VC, *Polo del medio.*
Sobre la línea media del bajo vientre, a un dedo por encima del reborde óseo del pubis.



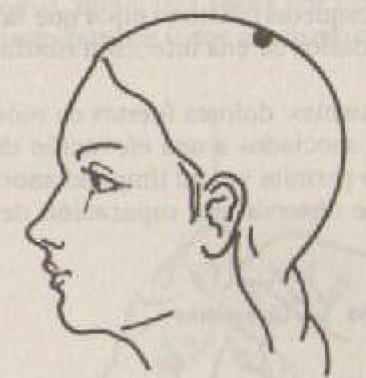
Si esto no da resultado, hay que considerar el sondeo urinario en un centro hospitalario.

La incontinencia urinaria es, por el contrario, la imposibilidad del individuo de retener su orina, con emisión involuntaria, a menudo en el curso de un esfuerzo (levantar un peso, tos, estornudo, risa, etc.). Por lo general, afecta a las mujeres, cuya uretra es mucho más corta o que también pueden presentar un relajamiento de los músculos del esfínter y de los músculos pelvianos.

Puntos a masajear

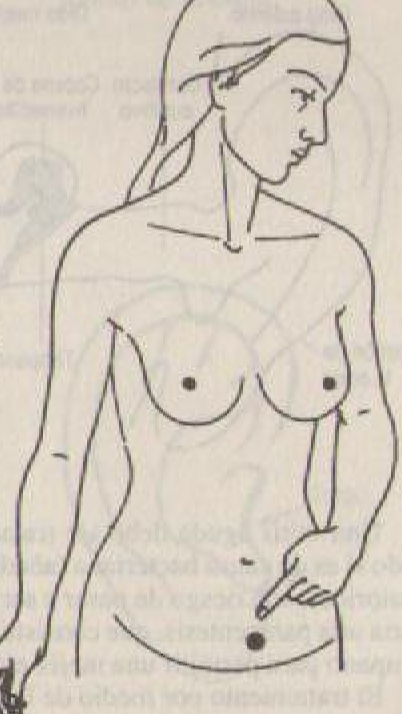
Cuando el síntoma es de escasa importancia, puede intentarse un tratamiento por medio de los puntos energéticos.

Masajear, mediante presión circular suave, una vez por día, durante cinco a seis minutos.



20 VG, *Cien Reuniones.*
En el vértice de la cabeza, sobre la línea que une lo alto de los pabellones de la oreja. Punto sensible a la presión.

3 VC, *Polo del medio.*
A un dedo por encima del reborde óseo del pubis, sobre la línea media.

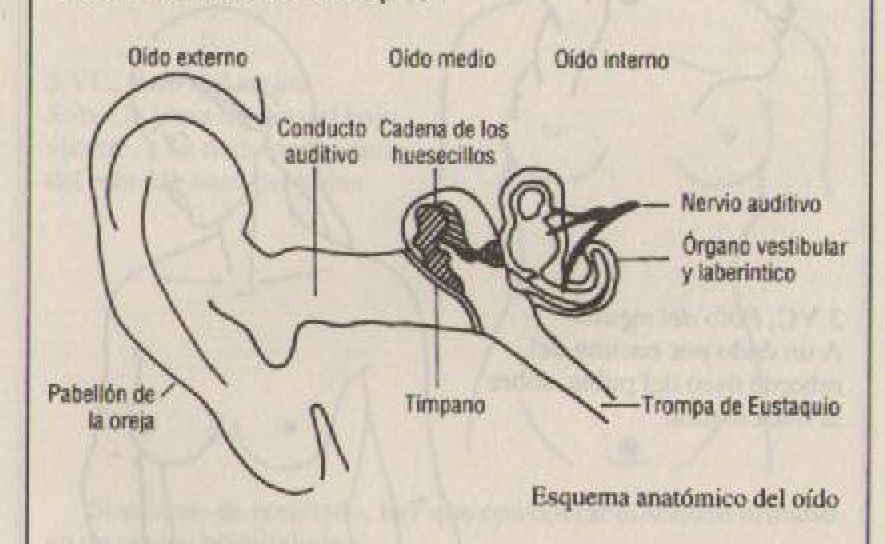


Véase también «Cistitis», «Enuresis».

OTITIS

Una otitis es una inflamación aguda del oído medio, llamado también «caja del tímpano». Está formado por una cavidad hueca donde se encuentra la cadena de los huesecillos, tres huesos pequeños articulados que transmiten las vibraciones del sonido. Este oído medio no es totalmente hermético; en efecto, comunica con la parte posterior de la garganta gracias a un conducto llamado «trompa de Eustaquio» (véase esquema). Esto explica que las otitis a menudo sean efectos secundarios de una infección rinofaríngea (nariz y garganta).

Los signos clínicos son los siguientes: dolores fuertes de oído con zumbidos, sordera transitoria, asociados a una elevación de la temperatura. El examen del oído permite ver un tímpano anormal, inflamado. Con frecuencia se observa una supuración del oído medio (formación de pus).



Esquema anatómico del oído

Una otitis aguda debe ser tratada de manera enérgica, sobre todo si es de causa bacteriana (añadido de antibióticos y antiinflamatorios), con riesgo de pasar a ser crónica (a veces resulta necesaria una paracentesis, que consiste en practicar una incisión en el tímpano para permitir una mejor evacuación del pus).

El tratamiento por medio de los puntos de energía se justifica a dos niveles:

1) de una parte, para calmar los dolores y favorecer la circulación del pus a través de la trompa de Eustaquio hacia la parte posterior de la garganta, esto en el momento de la otitis aguda;

2) de otra parte, en el tratamiento preventivo de las otitis recidivantes.

A continuación se indican puntos alrededor de la oreja, que también puede estimular uno mismo. Mediante presión circular suave, dos a tres veces por día, durante dos a tres minutos cada punto (ambos lados al mismo tiempo).



17 TR, ***Calma el viento.***
En el hueco justo detrás del lóbulo de la oreja.





2 VB, ***Reunión del oído.***
Delante de la oreja, en la parte inferior del trago y en una depresión que se palpa cuando se mantiene la boca abierta.

PALPITACIONES

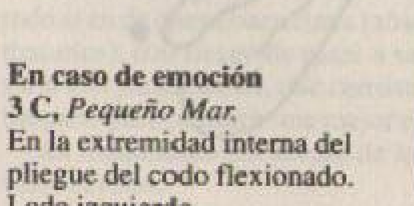
Es el hecho anormal de sentir latidos del corazón, como si el corazón «saltase» en el pecho. El ritmo de los latidos es normal, sin aceleración (taquicardia) ni disminución de su velocidad (bradicardia), con unos sesenta latidos por minuto en un adulto. A veces, sobreviene un latido un poco más rápido, rompiendo la regularidad del ritmo cardíaco, seguida de inmediato por un pequeño tiempo muerto: es la «extrasístole».

En general, estas palpitaciones aparecen en personas emotivas, ansiosas, y se experimentan incluso en un corazón perfectamente sano. No obstante, se aconseja disminuir la absorción de excitantes, tales como el café, el té, las guindillas o el exceso de tabaco, y evitar ciertas tensiones cotidianas, que terminan por desequilibrar el sistema neurovegetativo.

Se hace notar que determinados medicamentos pueden inducir palpitaciones cardíacas (ciertos remedios contra el asma). Un electrocardiograma, examen cardiológico simple y anodino, permite eliminar un trastorno más grave del ritmo. Por ejemplo, palpitaciones de corazón asociadas a una aceleración del ritmo (taquicardia) en estado de reposo harán buscar una anemia, un problema tiroideo, una hipoglucemia.

Puntos a masajear

Según el contexto, pueden masajearse ciertos puntos para calmar las palpitaciones: mediante presión circular suave durante dos minutos, dos o tres veces por día.

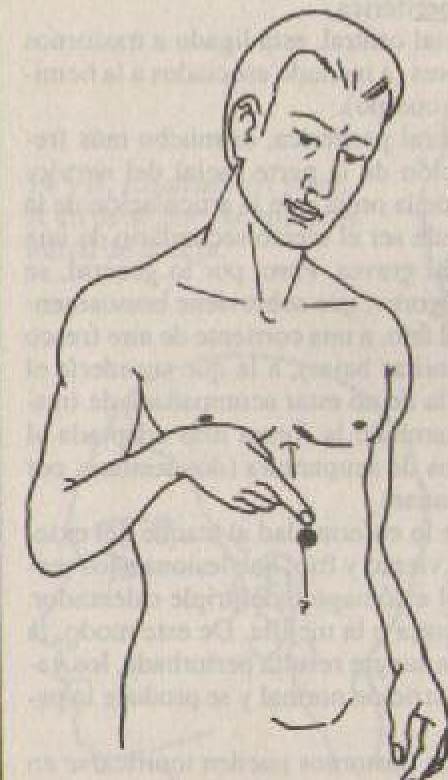




En caso de emoción
3 C, *Pequeño Mar.*
En la extremidad interna del pliegue del codo flexionado. Lado izquierdo.

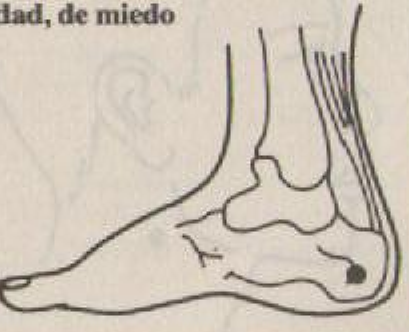
Después de una comida

Masajear este punto, nudo de los meridianos del estómago y del bazo, permite una digestión armoniosa.



12 VC, *Medio del estómago.*
Sobre el vientre, a medio camino entre el ombligo y la parte inferior del esternón.

En caso de sensación de debilidad, de miedo



5 R, *Fuente del agua.*
Sobre la cara interna del hueso del talón, el calcáneo. Punto sensible a la presión. Masajear en ambos lados por la mañana durante dos a tres minutos.

PARÁLISIS FACIAL

La parálisis facial se produce por la lesión del nervio facial derecho o izquierdo, que viene a inervar los músculos motores de la cara. Esta parálisis hemifacial se caracteriza por el hundimiento de los rasgos de la mitad del rostro. Se distinguen dos clases de parálisis facial, la central y la periférica.

La primera, la parálisis facial central, está ligado a trastornos vasculares cerebrales o a tumores (a menudo asociados a la hemiplejia, parálisis de la mitad del cuerpo).

La segunda, la parálisis facial periférica, es mucho más frecuente, se debe a la inflamación de la parte facial del nervio. Como este trayecto está cerca de la oreja y de la articulación de la mandíbula, la inflamación puede ser el efecto secundario de una otitis o de una infección dental graves. Pero, por lo general, se trata de la parálisis facial «a frigore», que sobreviene bruscamente después de una exposición al frío, a una corriente de aire fresco (viaje en coche, con las ventanillas bajas), a la que sucedería el calor. Su otra característica es la de no estar acompañada de trastorno del estado general. Es también la forma más adaptada al tratamiento mediante los puntos de acupuntura (dos sesiones por semana durante una o tres semanas).

La medicina china atribuye la enfermedad al ataque del exterior por las energías climáticas viento y frío, que lesiona a los meridianos, en particular a los del estómago o del triple calentador, cuyos trayectos atraviesan la oreja o la mejilla. De este modo, la circulación de la energía y de la sangre resulta perturbada, los vasos, los músculos, pierden su nutrición normal y se produce la parálisis.

A partir del comienzo de los trastornos pueden tonificarse en forma local, mediante masajes, puntos muy eficaces.

Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular fuerte, tres veces por día durante cinco minutos, en ambos lados a la vez.

14 VB, *Estallido del yang.*
A un dedo por encima de la mitad de la ceja.

23 TR, *Extremidad de la ceja.*
Justo en la extremidad externa de la ceja.

16 TR, *Ventana celeste.*
Sobre la cara lateral del cuello, a tres dedos por detrás del ángulo de la mandíbula.

En materia energética china, el parto se considera como un acto de esfuerzo, tanto físico como psíquico. El pequeño estanque, en «plenitud de energía», se convierte en el centro de diferentes lugares ligados a las contracciones del músculo del útero y del estiramiento de los tendones y de los tejidos de la pelvis.

Antes y durante el parto, el tratamiento por los puntos de energía (mediante masaje, acupuntura o electropuntura) actúa esencialmente en el plano del relajamiento muscular y de la distensión psíquica. Esto permite mejorar la eficacia de las contracciones y, por lo tanto, reducir la duración de las sensaciones dolorosas. En consecuencia, se mitiga el trauma experimentado por el bebé al nacer.

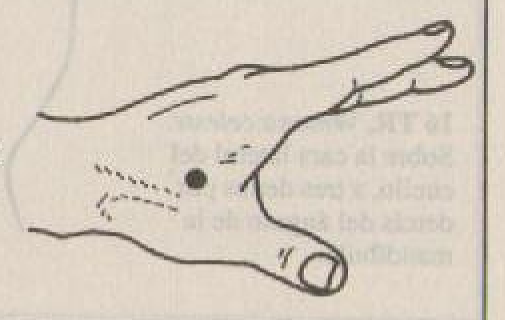
Además, cuando se ha establecido previamente un diagnóstico energético, la acupuntura puede tener una acción antidolorosa propia y sin el menor peligro para el bebé a nacer.

En la actualidad, un determinado número de hospitales de Francia cuenta con comadronas formadas en esta disciplina, quienes la integran en los métodos de preparación para el parto que se enseña a las mujeres embarazadas.

Después del alumbramiento, a continuación de los partos, también mejoran con este método ciertos trastornos o problemas sintomáticos (véase «Lactancia», «Ansiedad», «Cistitis», «Depresión», «Cansancio», «Hemorroides», «Sexualidad»).

Puntos a masajear

Para hacer más eficaz el trabajo, entre dos contracciones dolorosas masajear alternativamente el punto *4 IG* de cada mano, mediante presión circular fuerte, dos minutos para cada mano.



4 IG, *Punto de armonización.*
Sobre el dorso, en el hueco de la mano, entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión.

Una persona situada junto a la parturienta puede masajear además el punto *6 BP* en los dos tobillos, mediante presión circular fuerte.



6 BP, *Reunión de los tres yin.*
Sobre la cara interna de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta interna del tobillo. Punto sensible a la presión.

PESADILLAS

Los chinos consideran que los sueños que tenemos al dormir forman parte del procesamiento de la energía mental de información, almacenada de manera consciente o inconsciente en el curso del día.

De este modo, las situaciones vividas durante el día como agresivas o angustiantes pueden despertarse y manifestarse mientras se está dormido bajo la forma de sueños más o menos agitados, de pesadillas que, a la larga, perturban la calidad del sueño.

Si se consideran los cinco movimientos energéticos correspondientes al psiquismo (véase «Psiquismo psicosomático»), es principalmente la entidad Hígado, que simboliza el movimiento psíquico Hun, la que se halla en el origen del procesamiento en el cerebro de las informaciones de percepción y de imaginación.

En el ciclo de los cinco movimientos, el Hígado-Hun está situado entre Riñón-Zhe y Corazón-Shen. Riñón-Zhe simboliza la reserva de la energía fundamental, el espíritu de voluntad (recuérdese la expresión «tener los riñones bien cubiertos»). Corazón-Shen simboliza la conciencia, pero también la emotividad.

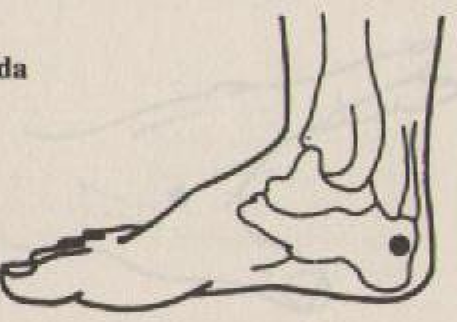
Un tratamiento por medio de los puntos de energía (masaje o acupuntura) permitirá regularizar los cinco movimientos psíquicos y, por consiguiente, eliminar las pesadillas que se repiten con demasiada frecuencia.

Puntos a masajear

De acuerdo con el tipo de pesadillas, masajear cada punto mediante presión circular suave, por la noche antes de acostarse durante cinco minutos. Masajear al mismo tiempo los puntos simétricos derecho e izquierdo.

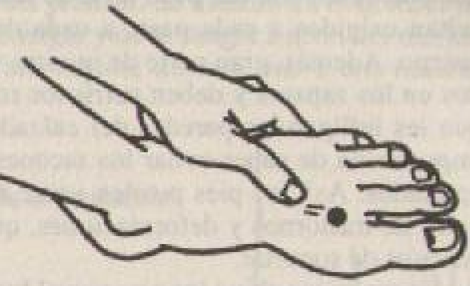
En caso de pesadilla de caída en un abismo o de huida

5 R, *Fuente del agua.*
Sobre la cara interna del hueso del talón, el calcáneo. Punto sensible a la presión.



En caso de pesadilla de vuelo por el aire

3 F, *Encrucijada Mayor.*
Sobre el dorso del pie, en la depresión entre los tendones de los dedos primero y segundo.



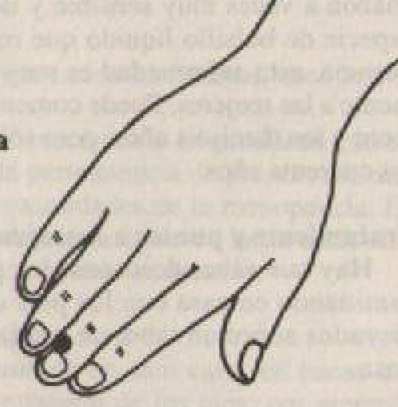
En caso de pesadilla debida a excesos alimenticios



44 E, *Patio interior.*
En la comisura entre los dedos del pie segundo y tercero.

En caso de pesadilla nocturna del niño

9 MC, *Medio de la Encrucijada.*
En el ángulo de la uña del dedo medio, del lado que mira al anular.



Véase «Emotividad», «Insomnio».

Los pies están mecánicamente sobrecargados de trabajo, puesto que son el soporte del peso de todo nuestro cuerpo. Los pies resultan exigidos a cada paso, a cada desplazamiento de nuestro cuerpo. Además, gran parte de nuestra vida permanecen encerrados en los zapatos y deben sufrir los roces, las zonas de presión que les infligen las paredes del calzado. Hay que mencionar la importancia de saber evitar los tacones altos o los zapatos muy apretados. Así, los pies pueden verse afectados por un gran número de trastornos y deformaciones, que provocan dolores muy penosos de soportar.

En medicina china los pies son el lugar más yin del cuerpo, ya que el lugar más yang se sitúa en la cabeza. De ello resulta, en caso de desequilibrio energético, la tendencia más importante al estancamiento de la energía y de la sangre en las piernas y en los pies, lo que provoca pies fríos, piernas pesadas, edemas, varices, dolores artrósicos.

El examen general de la situación de las principales causas que afectan a esta parte del organismo permitirá deducir sus posibles tratamientos.

Hallus valgus o juanete

Es una deformación de la primera articulación del dedo gordo del pie, que consiste en una desviación del eje del dedo gordo hacia los demás dedos. Va seguida de una tumefacción, de una hinchazón a veces muy sensible y dolorosa de la bolsa serosa, una especie de bolsillo líquido que rodea a la articulación. Con frecuencia, esta enfermedad es muy corriente, afectando principalmente a las mujeres. Puede comenzar muy temprano, entre los catorce y los dieciséis años, pero sólo se vuelve dolorosa a partir de los cuarenta años.

Tratamiento y puntos a masajear

Hay que saber descansar los pies lo más a menudo posible, caminando en casa con los pies desnudos y colocando los pies elevados sobre un taburete o una pila de cojines cuando se reposa.

Masajear mediante presión circular suave los dos puntos situados delante y detrás del juanete, de manera de establecer una mejor circulación de la energía y de la sangre a nivel del meridiano Bazo que atraviesa esa región, durante uno a dos minutos, cada mañana.

2 B, *Gran Ciudad.*
En un hueco delante de la articulación del dedo gordo del pie.

3 B, *Suprema Blancura.*
En un hueco detrás de la articulación del dedo gordo del pie.

El uso de suelas magnéticas puede ayudar a aliviar el dolor. Cuando la deformación o el dolor son demasiado importantes, deberá considerarse una intervención quirúrgica con el objeto de eliminar la bolsa serosa inflamatoria que bloquea la articulación.

Dolores del dorso del pie

Son dolores que sobrevienen en los metatarsos, esos huesos largos del dorso del pie.

Los dolores son de carácter mecánico y se producen cuando se apoya el pie (una prolongada permanencia de pie, al caminar); en la mujer aparecen en las proximidades de la menopausia. Estos dolores se atribuyen a las deformaciones de larga data, tales como pies planos y pies con arco plantar exagerado.

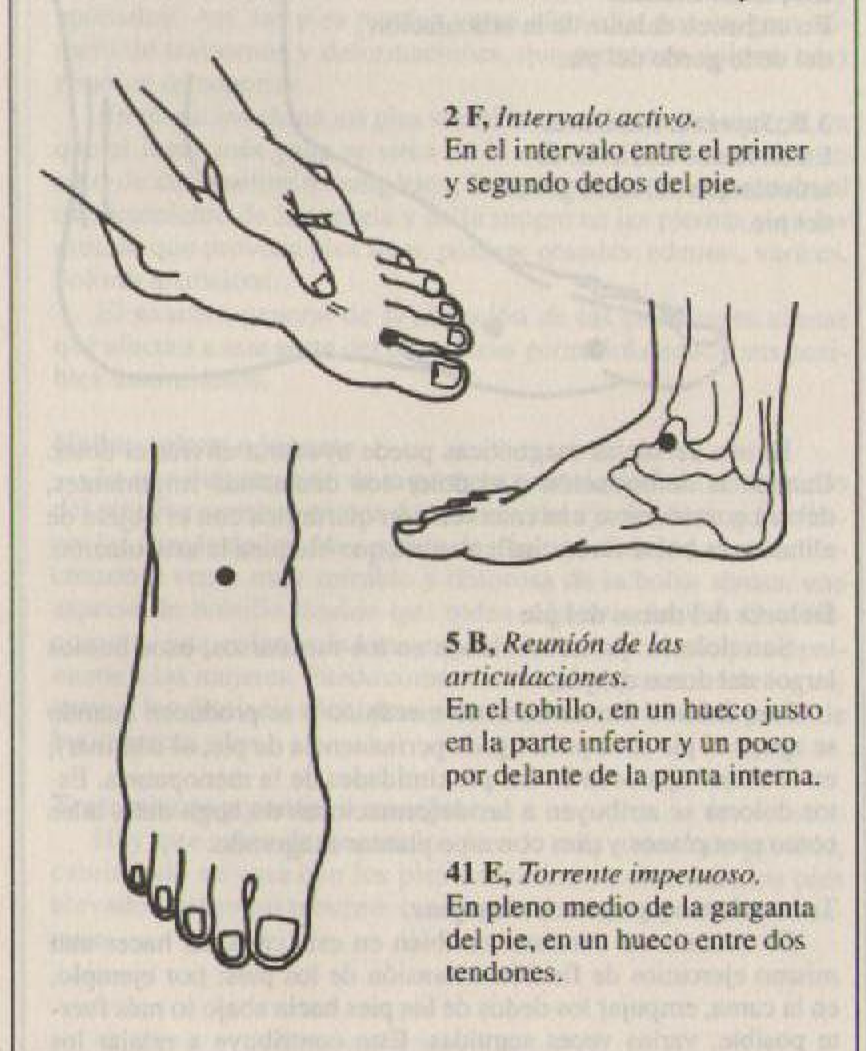
Tratamiento y puntos a masajear

El tratamiento consiste, también en este caso, en hacer uno mismo ejercicios de flexión-extensión de los pies; por ejemplo, en la cama, empujar los dedos de los pies hacia abajo lo más fuerte posible, varias veces seguidas. Esto contribuye a relajar los

pies y a fortalecer los músculos que sostienen los múltiples huesos que los conforman.

El masaje de los puntos de acupuntura desbloquea los estancamientos, las contracturas, permitiendo de este modo una mejor distribución de la energía y de la sangre.

Escoger cada vez dos puntos y masajearlos mediante presión circular fuerte, durante dos a tres minutos una o dos veces por día.

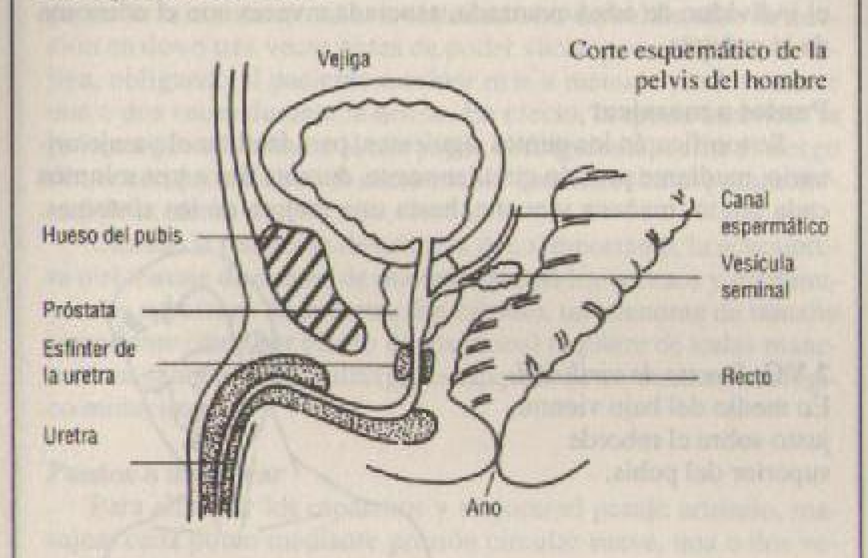


2 F, *Intervalo activo.*
En el intervalo entre el primer y segundo dedos del pie.

5 B, *Reunión de las articulaciones.*
En el tobillo, en un hueco justo en la parte inferior y un poco por delante de la punta interna.

41 E, *Torrente impetuoso.*
En pleno medio de la garganta del pie, en un hueco entre dos tendones.

La próstata es una glándula genital masculina situada en la parte posterior del pubis, delante del recto y justo por debajo de la vejiga. Este órgano es de tamaño relativamente reducido, formando un cono de tres centímetros de alto y cuatro centímetros de ancho, aproximadamente.



Corte esquemático de la pelvis del hombre

La uretra (tubo que conduce la orina) desemboca en la vejiga por encima de la próstata, atravesándola antes de proseguir su camino en el pene.

La próstata secreta un líquido prostático que acompaña al esperma en el momento de la eyaculación. En cambio, el órgano prostático no desempeña ningún papel en la virilidad masculina propiamente dicha.

Las enfermedades prostáticas se resumen en dos tipos de afecciones: las infecciones y los tumores.

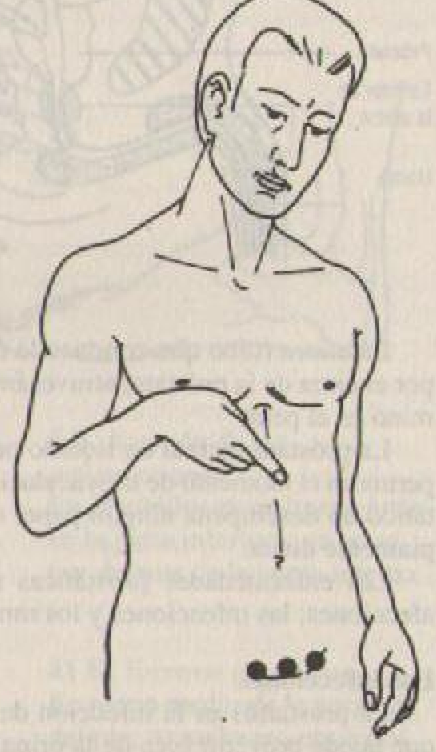
Las infecciones

La prostatitis es la infección de la glándula por un microbio que puede provenir bien de la orina, bien de un foco infeccioso a distancia (dientes, forúnculos, anginas, sinusitis, tuberculosis pulmonar...). Se manifiesta de manera brusca con fiebre, escalofríos, dolor en el bajo vientre, ardor o dificultad para orinar.

El tratamiento consiste en la antibioterapia de entrada, después de la identificación del microbio responsable. La acupuntura y el masaje son también muy útiles para mejorar el drenaje y la evacuación completa del pus formado. Esto permite evitar la evolución hacia la prostatitis crónica y recidivante, más frecuente en el individuo de edad avanzada, asociada a veces con el adenoma de la próstata.

Puntos a masajear

Se tonificarán los puntos siguientes, para facilitar el pasaje urinario, mediante presión circular suave, durante dos a tres minutos cada punto, mañana y noche, hasta una mejora de los síntomas.



2 VC, *Puerta de virilidad.* En medio del bajo vientre, justo sobre el reborde superior del pubis.

11 R, *Hueso transverso.* En el borde superior del pubis, a un dedo de una y otra parte de la línea media.

Además de los antibióticos y del tratamiento de cualquier otro foco infeccioso, es necesario observar un régimen sin alcohol ni especias durante al menos un mes.

Los tumores

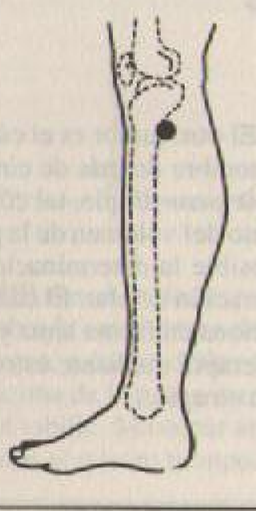
Son de dos clases, de pronóstico absolutamente diferente.

1) En principio, el adenoma de la próstata: es un tumor benigno a expensas del tejido muscular y conjuntivo, no glandular y no secretorio. Esta hipertrofia prostática afecta a ciertos hombres a partir de la cincuentena. Los síntomas son esencialmente la micción en dos o tres veces antes de poder vaciar por completo la vejiga, obligando al paciente a orinar más a menudo y a levantarse una o dos veces durante la noche. En efecto, la uretra atraviesa la próstata de arriba hacia abajo y, por consiguiente, corre el riesgo de ser comprimida por el adenoma, lo que dificulta el pasaje normal de la orina.

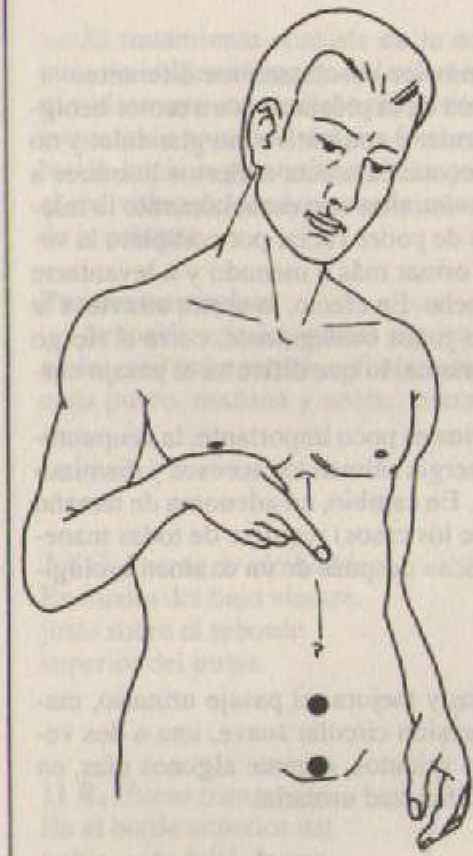
Cuando la retención de orina es poco importante, la acupuntura o el masaje de puntos de energía calman los accesos y disminuyen los espasmos de la uretra. En cambio, un adenoma de tamaño importante (diez por ciento de los casos) requiere de todas maneras una «enucleación quirúrgica» después de un examen urológico minucioso.

Puntos a masajear

Para eliminar los espasmos y mejorar el pasaje urinario, masajear cada punto mediante presión circular suave, una o dos veces por día, durante dos a tres minutos, durante algunos días, en los momentos de accesos de dificultad urinaria.



9 B, *Fuente del yin.* Sobre la cara interior de la pierna, en el ángulo del hueso de la tibia. Punto sensible a la presión. Masajear los dos lados al mismo tiempo.



2 VC, *Puerta de virilidad.* En el bajo vientre, punto medio justo por encima del reborde óseo del pubis.

4 VC, *Barrera original.* A cuatro dedos debajo del ombligo sobre la línea media.

2) El otro tumor es el cáncer de la próstata. Se revela siempre en el hombre de más de cincuenta años. Un examen clínico, importante pero simple, tal como el tacto rectal, permite apreciar el aumento del volumen de la próstata. Otros exámenes médicos hacen posible la determinación del diagnóstico exacto del tipo de proliferación celular. El cáncer prostático habitual, el epitelioma, evoluciona en forma lenta y, felizmente, es muy sensible a la hormonoterapia mediante estrógenos. En ciertos casos resulta indicada la cirugía.

PRURITOS

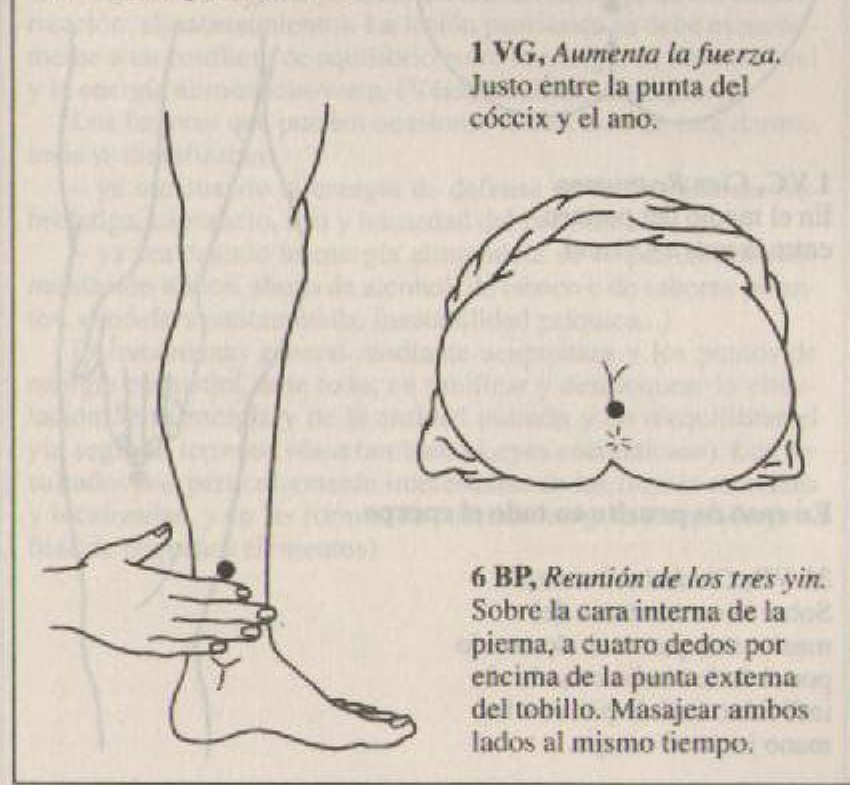
Nos referiremos aquí a los pruritos de la piel como síntomas. Puede tratarse de pruritos sin causa verdaderamente encontrada, que se calificaría de prurito psicógeno o prurito esencial. Cuando existe una causa, con toda seguridad el primer reflejo será tratarla antes que nada (diabetes, alergia a los medicamentos, a los productos de belleza, a los tejidos sintéticos, infecciones micósicas, sarna, prurigo, hepatitis...).

En cuanto a los pruritos debidos a urticaria, psoriasis, hemorroides, véanse las secciones correspondientes.

Puntos a masajear

Para cada caso, elegir uno de los puntos. Masajearlo mediante presión circular fuerte, una o dos veces por día, durante dos a cinco minutos.

En caso de prurito anal



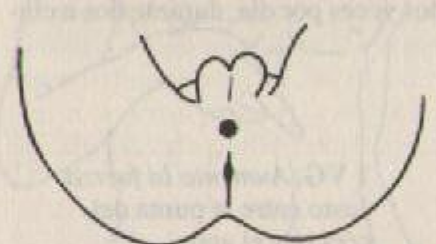
1 VG, *Aumenta la fuerza.* Justo entre la punta del cóccix y el ano.

6 BP, *Reunión de los tres yin.* Sobre la cara interna de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta externa del tobillo. Masajear ambos lados al mismo tiempo.

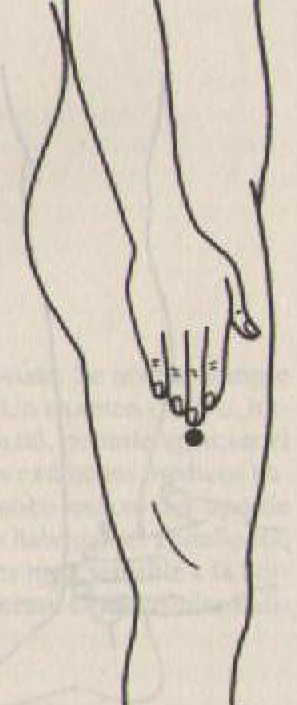
En caso de prurito vulvar



8 F, *Fuente de la curva.*
En la extremidad interna del pliegue de la rodilla flexionada. Punto sensible a la presión.



1 VC, *Cien Reuniones.*
En el medio del perineo, entre la vulva y el ano.



En caso de prurito en todo el cuerpo

31 VB, *Ciudad del viento.*
Sobre la cara externa del muslo, este punto es alcanzado por el dedo medio cuando el individuo está de pie, con la mano junto al cuerpo.

PSORIASIS

La psoriasis se caracteriza por la aparición progresiva de manchas rojas sobre la piel, coronadas por numerosas escamas blancuzcas. Se establece de preferencia en los codos, en las rodillas, sobre la espalda y el cuero cabelludo, molestando con mayor frecuencia por su mal aspecto o por los pruritos que suele provocar, que por la amenaza real que puede suponer para la vida. Estas lesiones se deben a una producción exagerada de células epidérmicas de la piel. Es una enfermedad benigna de evolución caprichosa, para la cual se descubre la noción de factores familiares, factores psicológicos susceptibles de desencadenar los accesos (carácter obsesivo, hiperexcitabilidad...).

De acuerdo con la capacidad energética, la psoriaris es una traducción a nivel de la piel de las alteraciones energéticas que provienen del interior del organismo. La piel corresponde a la capa de energía más superficial (yang) y es controlada por el movimiento energético del órgano pulmón (piel, mucosa, respiración, interiorización, almacenamiento). La lesión psoriásica se debe esencialmente a un conflicto de equilibrio entre la energía de defensa-wei y la energía alimenticia-yong. (Véase también «Energía».)

Los factores que pueden ocasionar los accesos de esta dermatosis se manifiestan:

– ya sea cuando la energía de defensa se ve disminuida (sobrefatiga, cansancio, frío y humedad del invierno...);

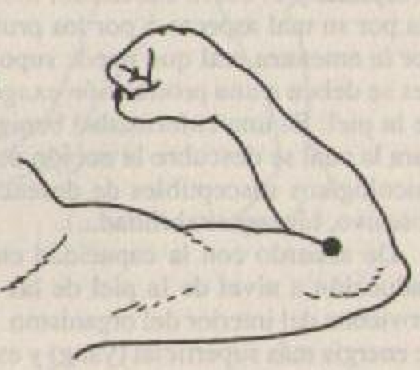
– ya sea cuando la energía alimenticia se ve perturbada (alimentación tóxica, abuso de alcohol, de tabaco o de sabores picantes, atmósfera contaminada, inestabilidad psíquica...).

El tratamiento general mediante acupuntura y los puntos de energía consistirá, ante todo, en tonificar y desbloquear la circulación de la energía y de la entidad pulmón y en reequilibrar el yin según el terreno (véase también «Leyes energéticas»). Los resultados son particularmente interesantes en las formas recientes y localizadas, y en las formas de psoriaris en gota (erupción profusa de pequeños elementos).

Puntos a masajear

Para tonificar la energía pulmón, masajear uno de los puntos mediante presión circular suave, cada noche y durante dos minutos.

11 IG, *Curva del Estanque.*
En la extremidad externa del pliegue del codo flexionado. Masajear en ambos lados.



9 P, *Abismo supremo.*
En el pliegue de la muñeca, allí donde se siente latir la arteria radial. Masajear en ambos lados.

1 P, *Palacio central.*
En la parte delantera del hombro, en la depresión que se halla un dedo por debajo de la extremidad externa de la clavícula. Punto sensible a la presión, en ambos lados.



Los reumatismos artrósicos afectan a menudo a «familias de reumáticos». Se trata de un deterioro degenerativo y crónico del cartílago articular. Es el caso de la artrosis de la edad madura y de comienzo de la vejez, que afecta a las regiones de gran sobrefatiga articular (maxilar, hombro, codo, muñeca, dedos de la mano, costado, raquis, cadera, rodilla, tobillo, dedos del pie) y, a la larga, puede resultar deformante.

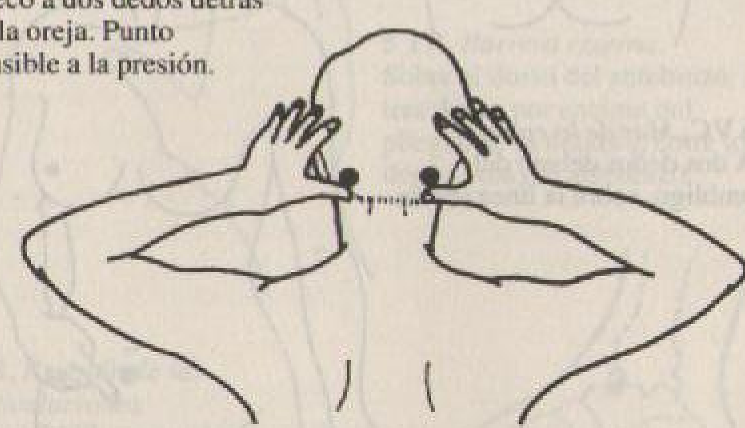
En medicina tradicional china se consideran cuatro tipos de reumatismos artrósicos, con puntos de tratamiento general para cada uno de ellos (para los tratamientos localizados en articulaciones precisas, véanse las secciones correspondientes).

Puntos a masajear

En caso de reumatismos debidos a una sensibilidad a las corrientes de aire. Los dolores son erráticos: se desplazan de una articulación a otra.

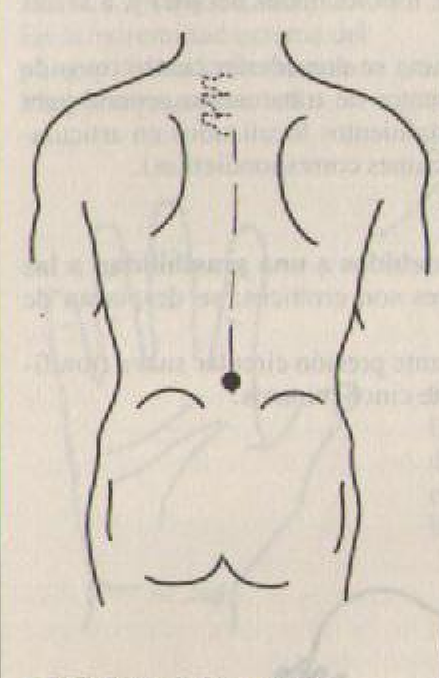
Masajear cada punto, mediante presión circular suave (tonificación), una vez por día, durante cinco minutos.

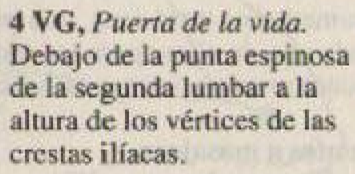
20 VB, *Estanque del Viento.*
Sobre el reborde de la parte posterior del cráneo, en un hueco a dos dedos detrás de la oreja. Punto sensible a la presión.



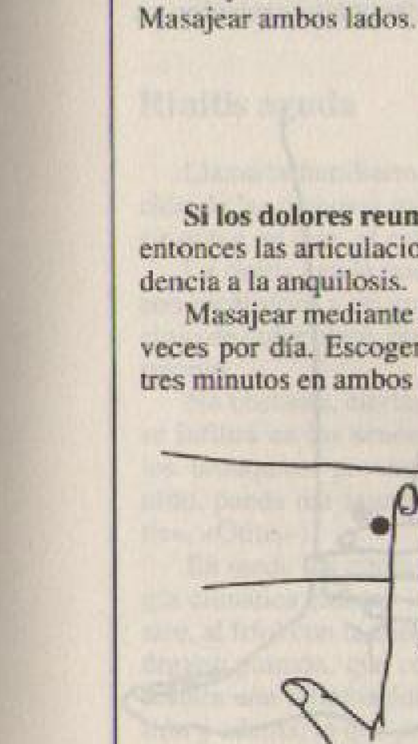
En caso de reumatismos que se manifiestan con tiempo frío y cuyos dolores son fijos.

Si es posible, hacer aplicar moxas una vez cada tres-cuatro días sobre los puntos *4 VC* y *4 VG*. A falta de moxas, puede masajearse cada día uno de los puntos, mediante presión circular suave durante tres minutos.





4 VG, ***Puerta de la vida.***
Debajo de la punta espinosa de la segunda lumbar a la altura de los vértices de las crestas ilíacas.

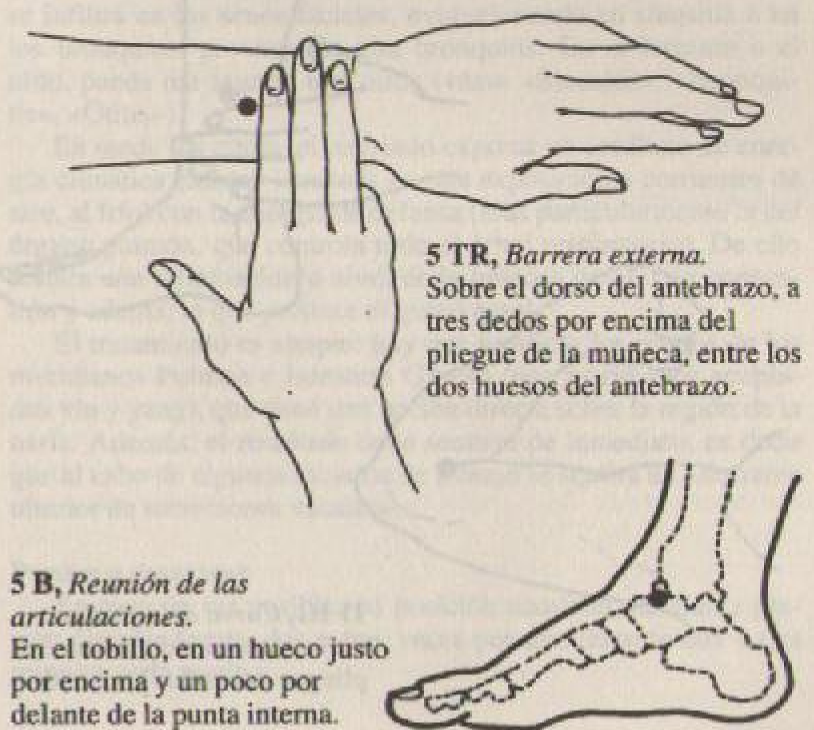


6 VC, ***Mar de la energía.***
A dos dedos debajo del ombligo, sobre la línea media.

3 R, ***Valle supremo.***
Entre la punta interna del tobillo y el tendón de Aquiles. Masajear ambos lados.

Si los dolores reumáticos son favorecidos por la humedad, entonces las articulaciones están tensas, inflamadas. Hay una tendencia a la anquilosis.

Masajear mediante presiones fuertes (dispersiones), una o dos veces por día. Escoger un punto cada vez y masajearlo durante tres minutos en ambos lados.

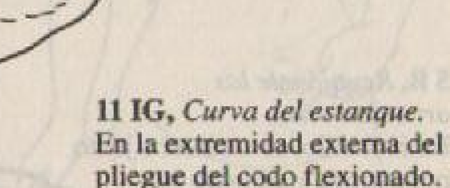


5 TR, ***Barrera externa.***
Sobre el dorso del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre los dos huesos del antebrazo.

5 B, ***Reunión de las articulaciones.***
En el tobillo, en un hueco justo por encima y un poco por delante de la punta interna.

Cuando la crisis reumática se desencadena debido al calor y las articulaciones se vuelven enrojecidas y acaloradas, estimular, mediante presiones fuertes repetidas, una o dos veces por día. Escoger un punto cada vez y masajearlo durante tres minutos en ambos lados.

39 VB, *Campana suspendida.*
Sobre la cara externa de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta externa del tobillo.



11 IG, *Curva del estanque.*
En la extremidad externa del pliegue del codo flexionado.

Comúnmente se encuentran tres tipos de rinitis:
- la rinitis aguda;
- la rinitis crónica;
- la rinitis alérgica.

Rinitis aguda

Llamada familiarmente «resfriado de cabeza», es la inflamación de las mucosas nasales de origen viral y microbiano. La nariz gotea, se tapa, el enfermo estornuda.

La rinitis aguda puede ir acompañada de fiebre (38 °C-39 °C) con escalofríos y un gran cansancio. El derrame nasal, en un principio de color claro, puede convertirse luego en amarillento y purulento.

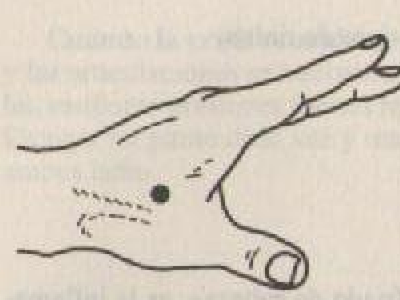
No obstante, ciertas rinitis pueden complicarse si el microbio se infiltra en los senos faciales, evolucionando en sinusitis o en los bronquios, provocando una bronquitis. En el lactante o el niño, puede dar lugar a una otitis (véase «Sinusitis», «Bronquitis», «Otitis»).

En medicina china, el resfriado expresa un conflicto de energía climática externa (después de una exposición a corrientes de aire, al frío) con la energía de defensa (más particularmente la del órgano pulmón, que controla todo el árbol respiratorio). De ello resulta una inflamación a nivel de la mucosa nasal, con congestión y edema, lo que produce el goteo nasal.

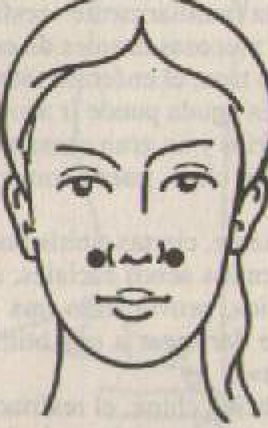
El tratamiento es simple: hay que tonificar los puntos de los meridianos Pulmón e Intestino Grueso (dos meridianos acoplados yin y yang), que tiene una acción directa sobre la región de la nariz. Además, el resultado debe sentirse de inmediato, es decir que al cabo de algunos minutos de masaje se sentirá un «derrame ulterior de secreciones nasales».

Puntos a masajear

En caso de ser posible, en posición acostada, mediante presión circular fuerte, dos o tres veces por día, durante dos a tres minutos cada punto.



4 IG, *Armonización de la energía*
Sobre el dorso de la mano, en el hueco entre el índice y el pulgar. Punto sensible a la presión. A derecha y luego a izquierda.



20 IG, *Recepción de los perfumes.*
Justo a los lados de las aletas nasales.

Rinitis crónica

Es una evolución posible de la rinitis aguda mal curada. La obstrucción nasal llega a ser permanente. Es el caso de ciertas personas que aspiran por la nariz durante todo el año, lo cual es muy desagradable.

A su vez, este resfriado que no cesa es mal curado, pues muy a menudo se recurre a instilaciones o pulverizaciones de productos vasoconstrictores. Este tratamiento puede parecer eficaz al comienzo, puesto que permite la constricción de los vasos de la mucosa nasal, impidiendo el edema y las secreciones. Lamentablemente, esta red vascular se atrofiará, formando un espesamiento progresivo de la mucosa, y taponando de manera aún más seria las fosas nasales. Es lo que se llama «rinitis hipertrófica».

En este estadio, la acupuntura puede todavía salvar la situación. Algunas sesiones repetidas pueden resolver el problema sin tomar ningún medicamento.

Puntos a masajear

En el plano sintomático, los puntos indicados en el párrafo precedente (rinitis aguda) pueden ser tratados de la misma forma para la rinitis crónica.

Rinitis alérgica

Es el «resfriado del heno», que se caracteriza por una sensibilidad acrecentada de las mucosas nasales al polen de la primavera. Entran en esta categoría alérgica todos las demás hipersensibilidades, ya sea al polvo, al moho, al pelo de animales domésticos, etc. Aquí, las crisis se desencadenan a partir del contacto con el agente que provoca la alergia, con estornudos continuos, obstrucción nasal, goteo de líquido claro. A veces pueden estar asociadas al asma (véase este término).

El tratamiento acupuntural tendrá en cuenta el terreno energético y psicosomático de la alergia.

Puntos a masajear

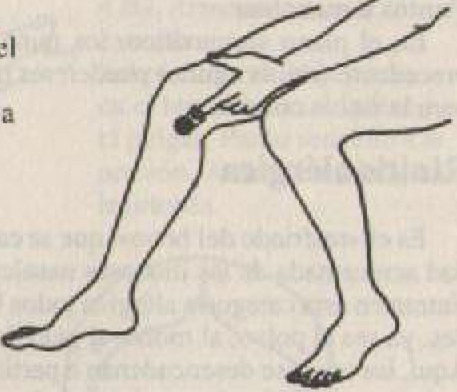
Al comienzo, conviene evitar el contacto con el agente responsable de la alergia (partícula del aire que provoca la reacción alérgica).

Puntos generales: masajear cada punto, mediante presión circular fuerte durante dos a tres minutos, una vez por día. A efectuar también de manera preventiva a partir del inicio de la primavera.

20 VB, *Estanque del viento.*
Sobre el reborde de la parte posterior del cráneo, en un hueco a dos dedos por detrás de la oreja. Punto sensible a la presión.



8 F, *Fuente de la Curva.*
En la extremidad interna del pliegue de la rodilla flexionada. Punto sensible a la presión. A derecha o a izquierda.



Puntos específicos (en caso de estornudos): masajear cada punto, mediante presión circular fuerte, cinco o seis veces por día:

si existen estornudos con ojos sensibles y vahídos, masajear el punto *23 VG*;

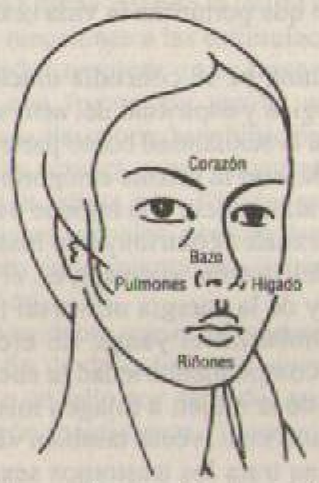
si hay resfriado con derrame claro, masajear el punto *20 IG*.

23 VG, *Estrella superior.*
Justo a un dedo por encima del reborde del cuero cabelludo, sobre la línea media.



20 IG, *Recepción de los perfumes.*
Justo a los lados de las aletas nasales.

Para un médico chino, la observación del rostro del enfermo puede brindar informaciones interesantes con el objeto de confirmar el diagnóstico clínico, igual que el examen de los pulsos y de la lengua.



En primer lugar, se observará la expresión de los ojos. Normalmente, la mirada es viva, con un cierto destello, reflejando una buena salud de la energía mental. Si la mirada carece de brillo, entonces puede revelar una enfermedad orgánica o psíquica (recuérdese la mirada de las personas depresivas o preocupadas, por ejemplo).

También se observará el tono, los colores en las diferentes zonas del rostro (véase esquema).

De este modo, el descubrimiento de manchas rojas predominantes en la frente hará buscar un deterioro de la energía del corazón; de un tono verdoso debajo de los ojos, una lesión del órgano hígado; de un tono grisáceo o negruzco alrededor de los ojos, una plenitud energética de la vesícula biliar.

Igualmente se apreciará la textura de la piel del rostro (hinchazón, edema, excesiva cantidad de arrugas); por ejemplo, la inflamación sólo en los párpados inferiores permite descubrir la debilidad de la energía de los riñones...

El aspecto de las cejas, de la barba, de los labios, de la nariz, también informa sobre la constitución energética del sujeto.

Véase también «Arrugas».

Ya existen muchas publicaciones en este campo. Nuestro propósito no es hacer una exposición detallada concerniente a la sexología en general. Aquí se trata de presentar lo que puede esperarse del método del tratamiento energético acerca de ciertos trastornos corrientes que perturban la vida sexual y la armonía de la pareja.

En la antigua China ya se concedía mucha importancia a la significación fisiológica y espiritual del acto sexual. La tradición taoísta consideraba a la sexualidad como parte integrante de la higiene general de vida, con la misma categoría que la higiene respiratoria, la higiene alimenticia o la higiene psíquica.

Las relaciones sexuales contribuyen a mantener la armonización, el equilibrio del sistema yin-yang en el seno de la energía corporal, espiritual y de la energía universal (la mujer simboliza el yin, el hombre simboliza el yang). En efecto, el acto sexual pone en relación de complementariedad la energía yang del hombre y la energía yin de la mujer, a imagen misma de la organización energética del universo (véase también «Energía»).

La medicina china trata los trastornos sexuales actuando sobre la combinación de puntos situados sobre un meridiano particular, el Tchon Mo. Este meridiano drena una parte de la energía fundamental (energía ancestral) de los meridianos del Hígado, Bazo-Páncreas y Riñones-Suprarrenales. De este modo, el tratamiento energético permite acceder a las capacidades del potencial sexual propio de cada individuo; en este terreno, no es cuestión de querer «superarse», sino de adquirir una capacidad sexual normal, de manera de poder alcanzar la plenitud en la armonía de la pareja.

Describiremos de manera sucinta los trastornos sexuales más corrientes. Un último capítulo tratará de la estimulación de los puntos de energía entre parejas sexuales.

En el hombre

Se tratará de impotencia (véase este término) o de eyaculación precoz (véase este término).

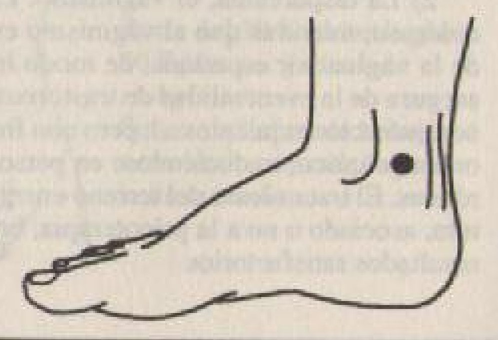
En la mujer

1) La frigidez. De alguna manera, es el equivalente de la impotencia en el hombre. Se distinguen tres categorías de frigidez. Se habla de «frigidez total» cuando la mujer no experimenta nunca deseo sexual, ni reacciones a las estimulaciones sexuales. Este primer tipo de frigidez requiere un examen ginecológico y hormonal apropiado; con frecuencia resulta necesario emprender una psicoterapia para descubrir la inhibición y el obstáculo psíquico. La acupuntura actuará como tratamiento complementario.

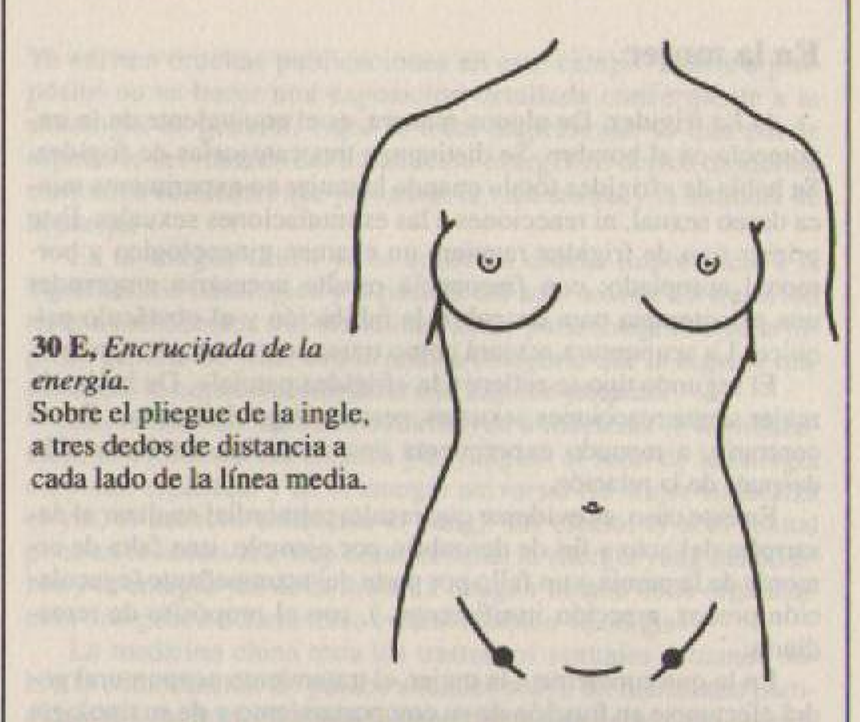
El segundo tipo se refiere a la «frigidez parcial». De hecho, la mujer siente reacciones sexuales, pero no llega al orgasmo. Por el contrario, a menudo experimenta una sensación de frustración después de la relación.

En este caso, es evidente que resulta primordial analizar el desarrollo del acto a fin de descubrir, por ejemplo, una falta de armonía de la pareja o un fallo por parte del acompañante (eyaculación precoz, erección insuficiente...), con el propósito de remediarla.

En lo que concierne a la mujer, el tratamiento acupuntural podrá efectuarse en función de su comportamiento y de su tipología energética. De todas maneras, será muy interesante estimular manualmente ciertos puntos de energía para aumentar la libido y la capacidad de alcanzar el orgasmo. Mediante presión circular suave, pueden masajearse los puntos *30 E* y *3 R*, que tonifican el meridiano curioso Tchong Mo, de vez en cuando, durante dos a tres minutos cada punto. El masaje puede ser efectuado por el compañero durante los prolegómenos del acto sexual.



3 R, *Vallecito supremo.*
Entre la punta interna del tobillo y el tendón de Aquiles.



30 E, ***Encrucijada de la energía.***
Sobre el pliegue de la ingle, a tres dedos de distancia a cada lado de la línea media.

El tercer tipo lo representa la frigidez secundaria como consecuencia de intervenciones quirúrgicas de la región pelviana (fibroma, quistes, prolapso...), de infecciones genitales repetidas o de ciertos desórdenes endocrinos (enfermedades tiroideas, de las suprarrenales, diabéticas, menopausia mal vivida...).

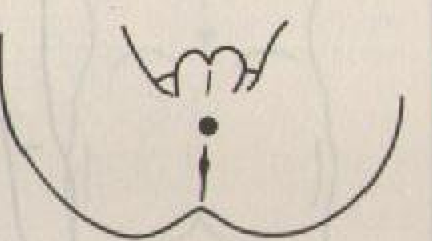
En este caso, la acupuntura brinda una cierta ayuda al regular los diferentes desequilibrios energéticos y psicofuncionales.

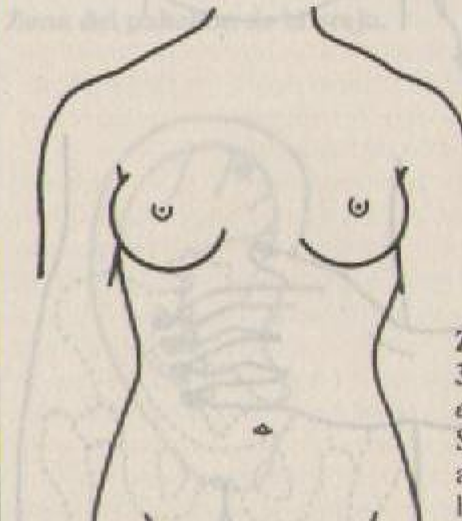
2) La dispareunia, el vaginismo. La dispareunia es un coito doloroso, mientras que el vaginismo es la contracción muscular de la vagina por espasmos, de modo involuntario. El médico se asegura de la eventualidad de trastornos orgánicos (malformaciones, infecciones latentes...), pero con frecuencia las causas son de orden psíquico, traduciéndose en personalidades ansiosas o neuróticas. El tratamiento del terreno energético mediante la acupuntura, asociado o no a la psicoterapia, brinda también en este caso resultados satisfactorios.

Masaje de los puntos de energía entre compañeros sexuales

Esta práctica simple puede considerarse como una forma agradable de juego amoroso. Permite revitalizar el sistema sexual y, por consiguiente, aumentar la libido y volver a su cauce un placer acrecentado en el curso de la actividad sexual. Se trata de masajearse mutuamente, durante el preludio del acto, de tanto en tanto, mediante presión circular suave, las zonas y los puntos de energía siguientes.

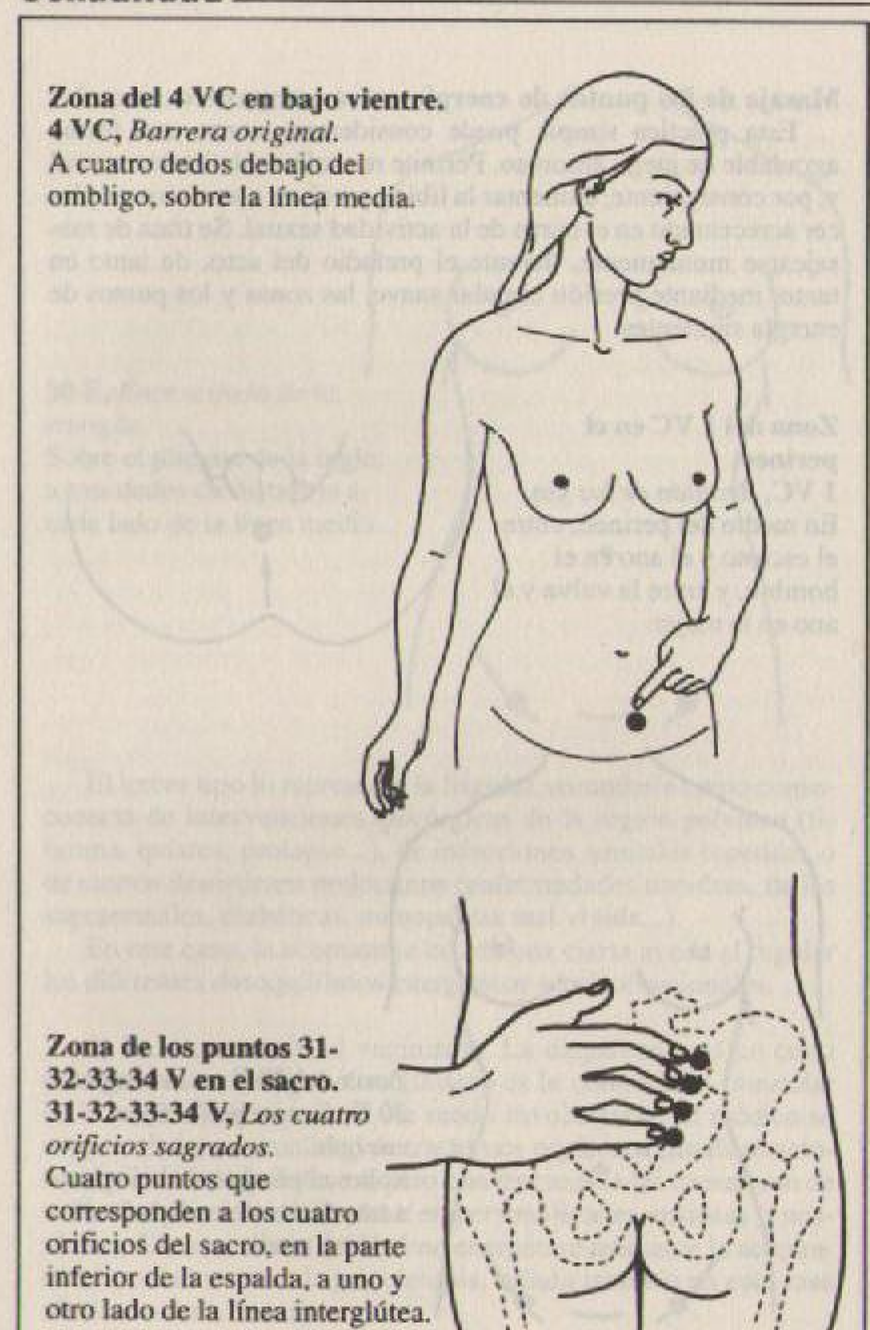
Zona del 1 VC en el perineo.
1 VC, *Reunión de los yin.*
En medio del perineo, entre el escroto y el ano en el hombre, y entre la vulva y el ano en la mujer.





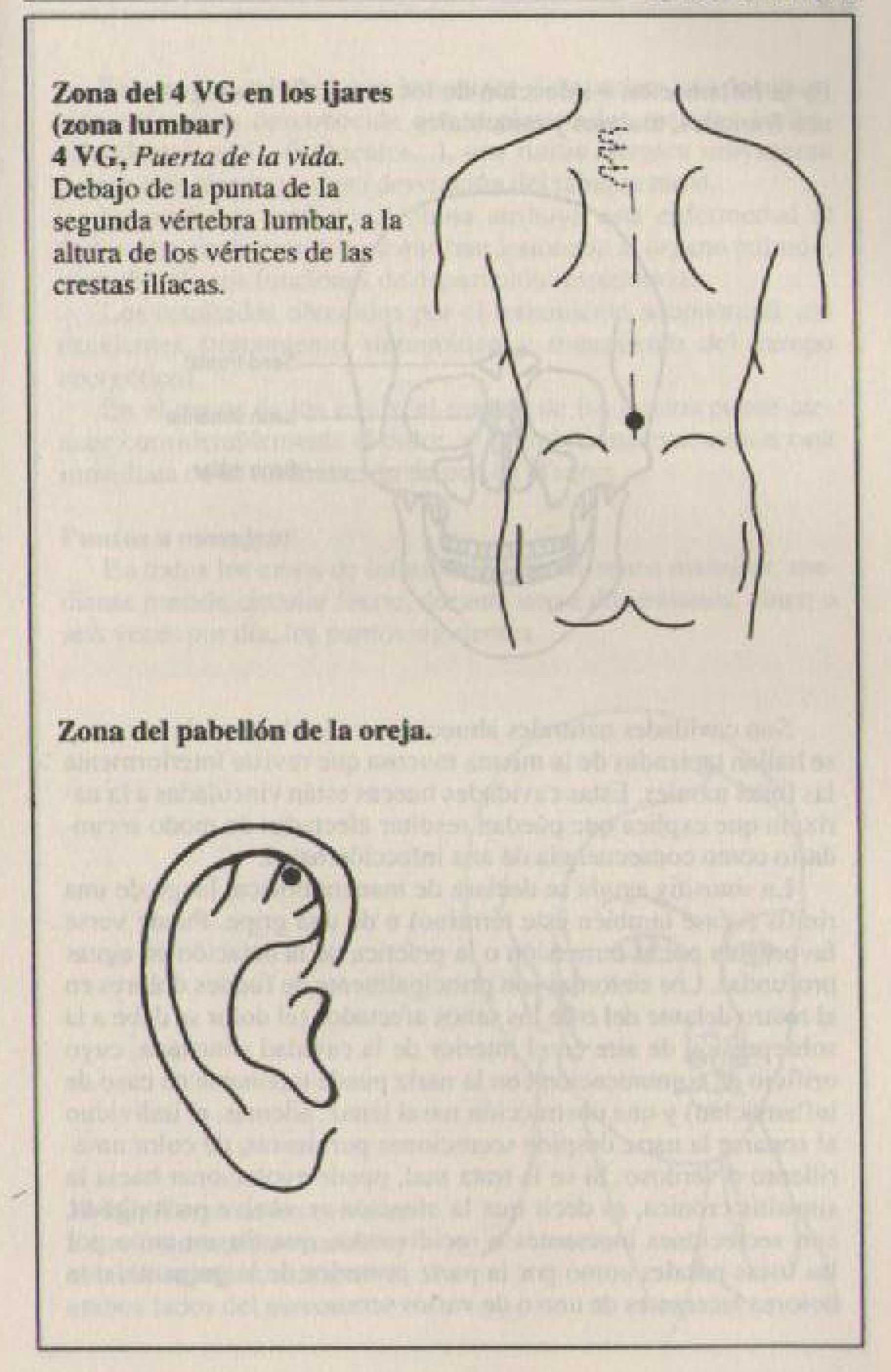
Zona del 30 E en las ingles.
30 E, *Encrucijada de la energía.*
Sobre el pliegue de la ingle, a tres dedos de cada lado de la línea media.

Zona del 4 VC en bajo vientre.
4 VC, ***Barrera original.***
A cuatro dedos debajo del ombligo, sobre la línea media.



Zona de los puntos 31-32-33-34 V en el sacro.
31-32-33-34 V, ***Los cuatro orificios sagrados.***
Cuatro puntos que corresponden a los cuatro orificios del sacro, en la parte inferior de la espalda, a uno y otro lado de la línea interglútea.

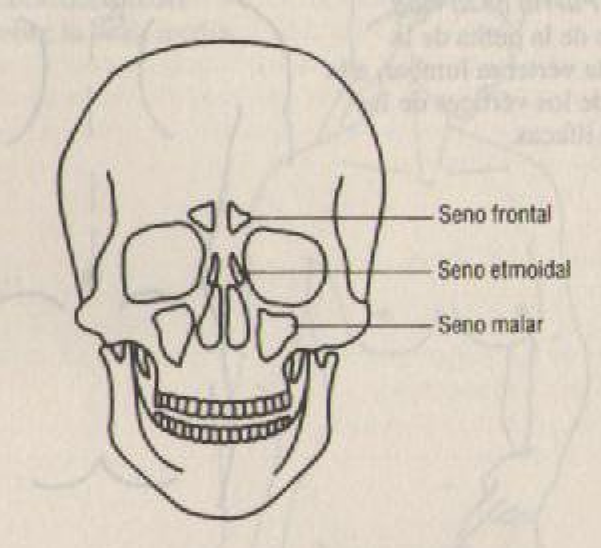
Zona del 4 VG en los ijares (zona lumbar)
4 VG, ***Puerta de la vida.***
Debajo de la punta de la segunda vértebra lumbar, a la altura de los vértices de las crestas ilíacas.



Zona del pabellón de la oreja.

SINUSITIS

Es la inflamación e infección de los senos. Se distinguen los senos frontales, malares y etmoidales.



Son cavidades naturales ahuecadas en los huesos de la cara y se hallan tapizadas de la misma mucosa que reviste interiormente las fosas nasales. Estas cavidades huecas están vinculadas a la nariz, lo que explica que puedan resultar afectadas de modo secundario como consecuencia de una infección nasal.

La sinusitis aguda se declara de manera brusca, luego de una rinitis (véase también este término) o de una gripe. Puede verse favorecida por la inmersión o la práctica de la natación en aguas profundas. Los síntomas son principalmente de fuertes dolores en el rostro delante del o de los senos afectados (el dolor se debe a la sobrepresión de aire en el interior de la cavidad sinusiana, cuyo orificio de comunicación con la nariz puede taponarse en caso de inflamación) y una obstrucción nasal tenaz; además, el individuo al sonarse la nariz despide secreciones purulentas, de color amarillento o verdoso. Si se la trata mal, puede evolucionar hacia la sinusitis crónica, es decir que la afección se vuelve prolongada, con secreciones incesantes o recidivantes, que fluyen tanto por las fosas nasales como por la parte posterior de la garganta, con dolores lacerantes de uno o de varios senos.

En este caso, habrá que investigar si no existe una localización infecciosa desconocida que explicaría las recaídas (infección dental, otitis, forúnculos...), una rinitis alérgica subyacente (véase este término) o una desviación del tabique nasal.

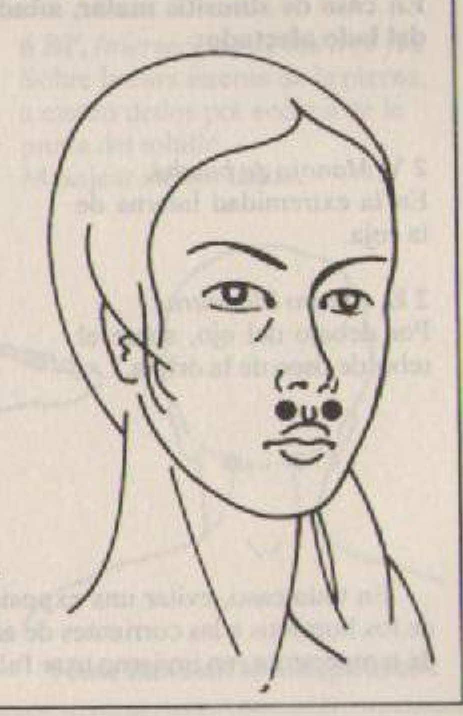
La medicina tradicional china atribuye esta enfermedad al frío y a las corrientes de aire que han lesionado al órgano pulmón, perturbando sus funciones de depuración respiratoria.

Los resultados obtenidos por el tratamiento acupuntural son excelentes (tratamiento sintomático y tratamiento del campo energético).

En el mejor de los casos, el masaje de los puntos puede atenuar considerablemente el dolor, al permitir una evacuación casi inmediata de la acumulación de pus en el seno.

Puntos a masajear

En todos los casos de inflamación de los senos masajear, mediante presión circular fuerte, durante uno a dos minutos, cinco o seis veces por día, los puntos siguientes.



19 IG, ***Hueso de los cereales.***
Entre las dos aletas nasales y el labio superior, masajear a ambos lados del surco.

En caso de sinusitis frontal, añadir el punto siguiente:



Yintag, Palacio del espíritu.
Entre las extremidades internas de ambas cejas.
Hacer pequeños pellizcos tirando suavemente la piel hacia adelante, durante uno a dos minutos, tres veces por día.

En caso de sinusitis malar, añadir los dos puntos siguientes, del lado afectado:



2 V, *Manojo de bambú.*
En la extremidad interna de la ceja.

2 E, *Cuatro Blancuras.*
Por debajo del ojo, sobre el reborde óseo de la órbita.

En todo caso, evitar una exposición prolongada de la nuca y de los hombros a las corrientes de aire y a las bruscas variaciones de temperatura (en invierno usar fular o bufanda).

SOFOCACIONES

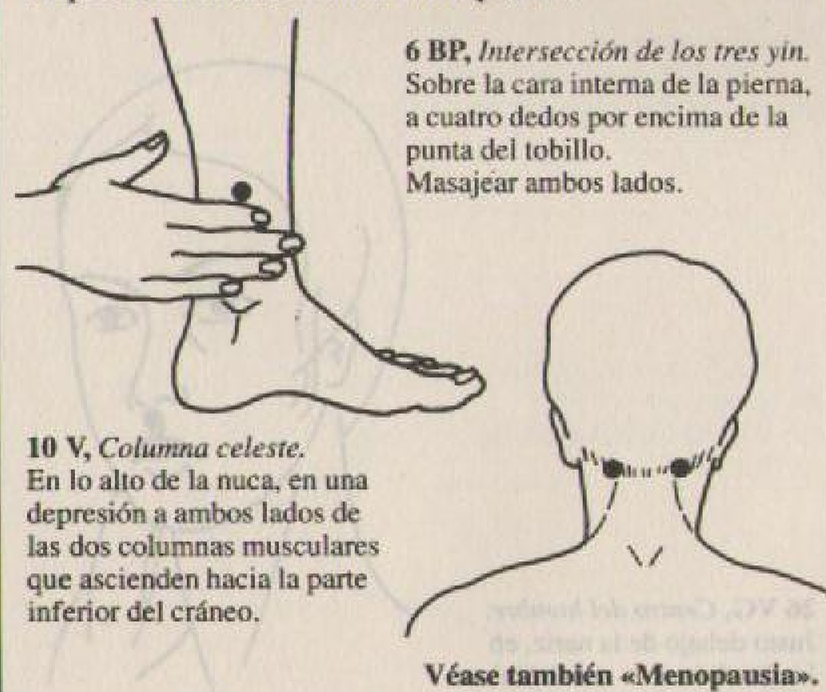
Las sofocaciones tratadas aquí son aquellas que sobrevienen en el momento de la premenopausia y de la menopausia, períodos en los que, con frecuencia, las mujeres sufren también diversos trastornos funcionales, neurovegetativos y psíquicos (palpitaciones, dolores de cabeza, ansiedad, depresión, etc.).

En medicina tradicional china, las sofocaciones son consideradas como síntomas naturales en la mujer que llega a la menopausia (véase «Menopausia»). Pero estas manifestaciones de un ascenso excesivo de energía yang-calor hacia la parte alta del cuerpo, con enrojecimiento del rostro, sudores abundantes seguidos de sensaciones de escalofríos, pueden calmarse mediante un tratamiento energético.

Puntos a masajear

Masajear cada punto mediante presión circular fuerte durante un minuto, varias veces por día.

En previsión de sofocaciones intempestivas



6 BP, *Intersección de los tres yin.*
Sobre la cara interna de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta del tobillo.
Masajear ambos lados.

10 V, *Columna celeste.*
En lo alto de la nuca, en una depresión a ambos lados de las dos columnas musculares que ascienden hacia la parte inferior del cráneo.

Véase también «Menopausia».

SOLLOZOS (Espasmos de)

Es lo que sucede a ciertos niños irritables entre los dos y cuatro años, que, luego de una contrariedad, de una emoción fuerte, rompen a llorar violentamente con gritos y crisis de lágrimas, presentando dificultad para recobrar el aliento. Ocurre que la respiración se bloquea durante un tiempo bastante prolongado (hasta treinta segundos), durante el cual el rostro y los labios adquieren un tiente azulado por falta de oxígeno. A veces, el niño puede incluso perder el conocimiento durante un minuto, recobrando el sentido por sí solo o luego de la aplicación de golpecitos sobre las mejillas.

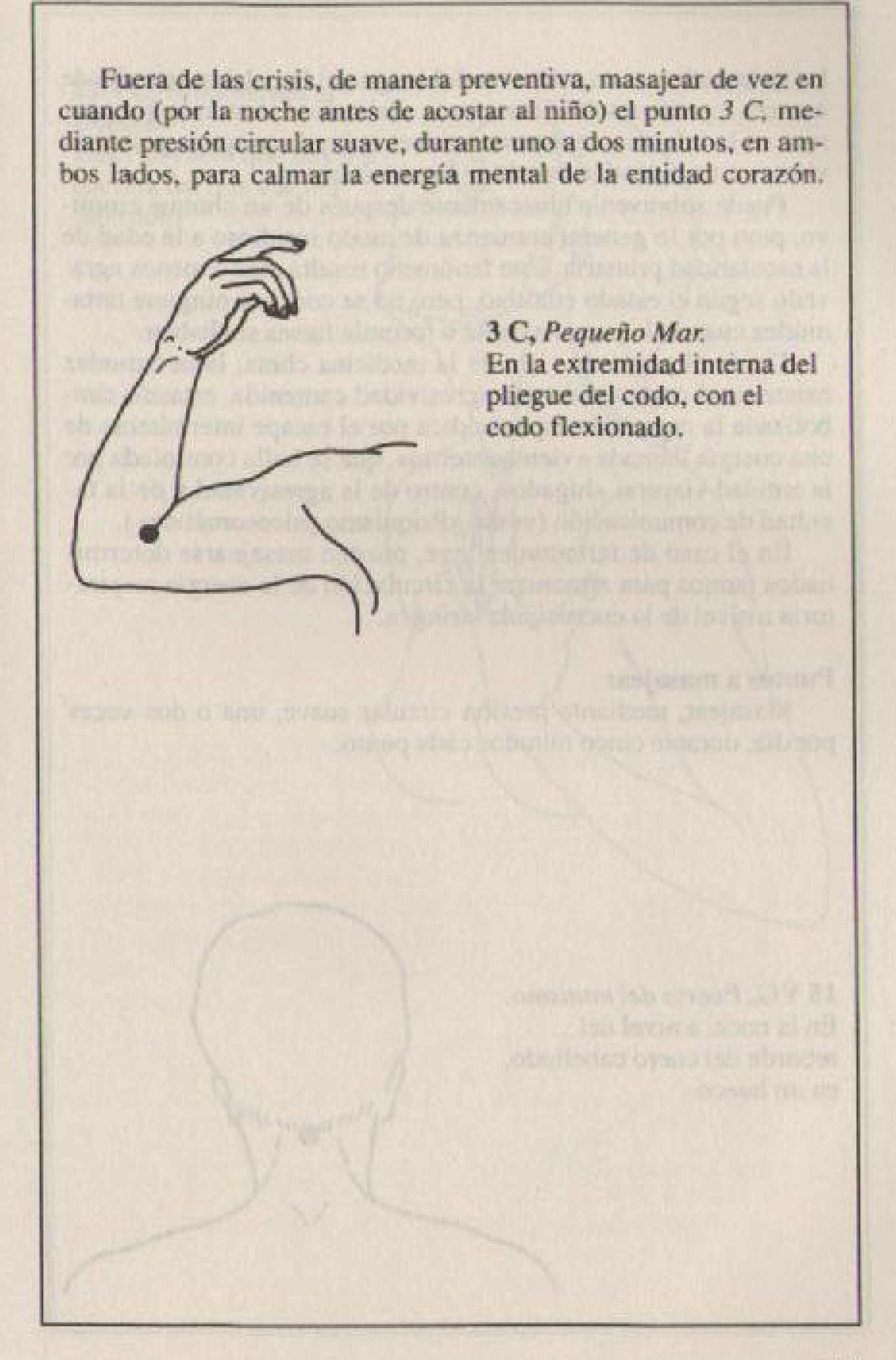
En medicina china, se trata de un ascenso de energía yang (energía mental del corazón) hacia lo alto del cuerpo, que desemboca de algún modo en una interrupción pasajera de las funciones psíquicas, que provoca un bloqueo momentáneo del diafragma. Esto puede sobrevenir a los niños emotivos o tiránicos, a quienes cuesta afrontar estados afectivos difíciles.

En caso de crisis, practicar algunos pellizcos superficiales del punto *26 VG.*



26 VG, *Centro del hombre.*
Justo debajo de la nariz, en lo alto del surco nasolabial.

Fuera de las crisis, de manera preventiva, masajear de vez en cuando (por la noche antes de acostar al niño) el punto *3 C,* mediante presión circular suave, durante uno a dos minutos, en ambos lados, para calmar la energía mental de la entidad corazón.



3 C, *Pequeño Mar.*
En la extremidad interna del pliegue del codo, con el codo flexionado.

TARTAMUDEZ

La tartamudez es un trastorno del lenguaje: la palabra se traba de manera repetitiva sobre una misma sílaba. Este trastorno, que aparece en la infancia, repercute a su vez sobre lo psíquico y se convierte en un auténtico estado psicosomático.

Puede sobrevenir bruscamente después de un choque emotivo, pero por lo general comienza de modo insidioso a la edad de la escolaridad primaria. Este fenómeno resulta más o menos agravado según el estado emotivo, pero no se constata ninguna tartamudez cuando la persona canta o formula frases sin hablar.

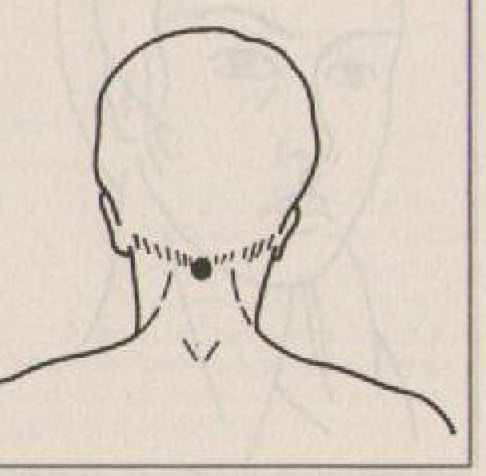
Desde el punto de vista de la medicina china, la tartamudez existe en el contexto de una agresividad contenida, estando simbolizada la repetición espasmódica por el escape intermitente de una energía llamada «viento interno», que se halla controlada por la entidad visceral «hígado», centro de la agresividad y de la facultad de comunicación (véase «Psiquismo psicosomático»).

En el caso de tartamudez leve, pueden masajearse determinados puntos para armonizar la circulación de la energía respiratoria a nivel de la encrucijada laríngea.

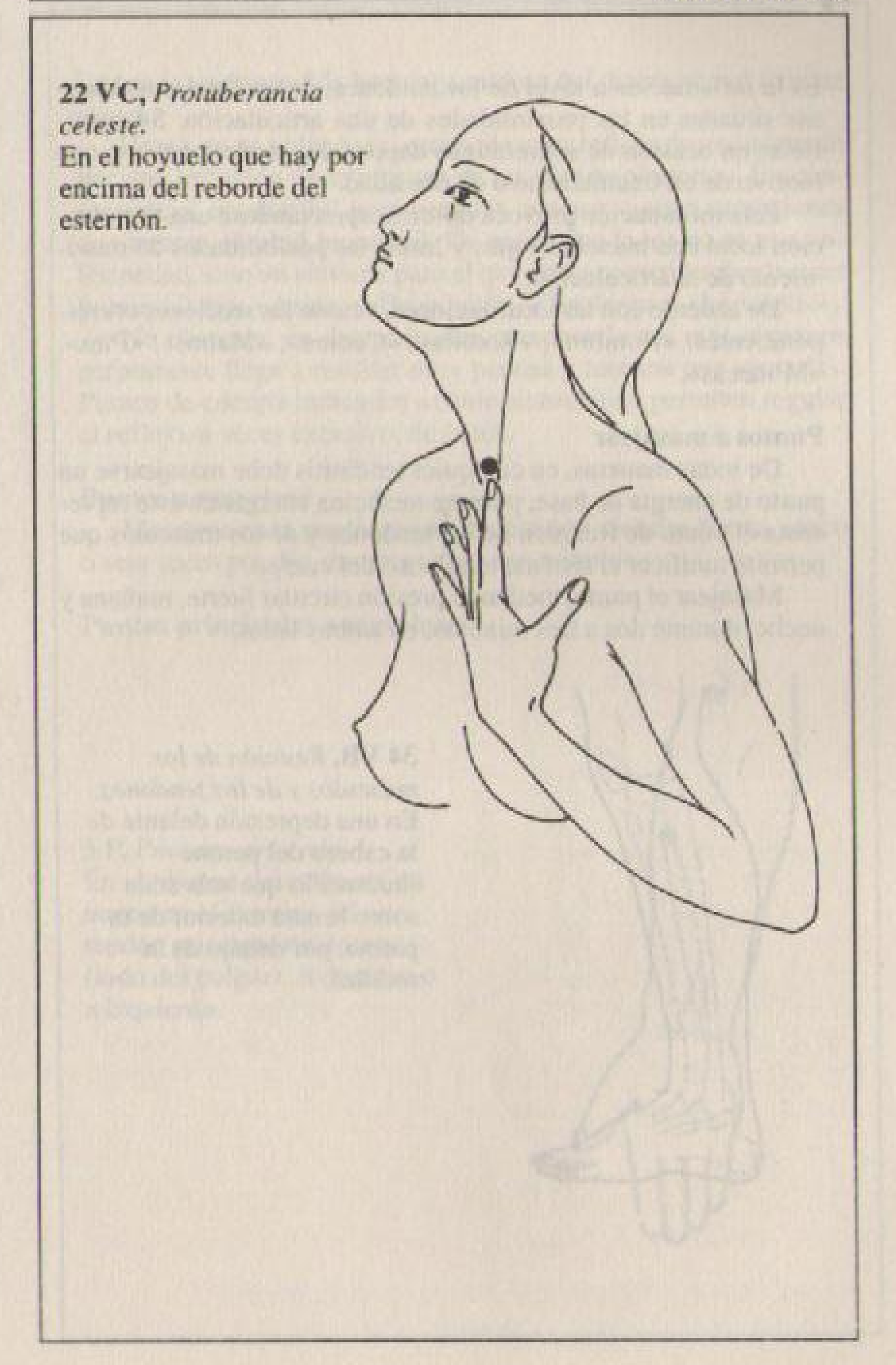
Puntos a masajear

Masajear, mediante presión circular suave, una o dos veces por día, durante cinco minutos cada punto.

15 VG, *Puerta del mutismo.*
En la nuca, a nivel del reborde del cuero cabelludo, en un hueco.



22 VC, *Protuberancia celeste.*
En el hoyuelo que hay por encima del reborde del esternón.



TENDINITIS

Es la inflamación a nivel de los tendones, de las fundas tendinosas situadas en las proximidades de una articulación. Se manifiesta en ocasión de sobrefatigas deportivas, profesionales o con motivo de un traumatismo o de obesidad.

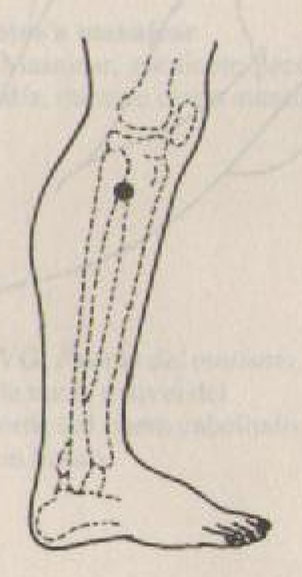
Esta inflamación provoca dolores, apreciándose una tumefacción local con manchas rojas, y limita las posibilidades de movimiento de la articulación.

De acuerdo con las localizaciones, véanse las secciones correspondientes: «Hombro», «Rodilla», «Cadera», «Manos», «Pies», «Muñecas».

Puntos a masajear

De todas maneras, en cualquier tendinitis debe masajearse un punto de energía de base, pues en medicina energética éste representa el punto de Reunión de los tendones y de los músculos que permite tonificar el sistema tendinoso del cuerpo.

Masajear el punto, mediante presión circular fuerte, mañana y noche, durante dos a tres minutos, en ambos lados.



34 VB, *Reunión de los músculos y de los tendones.* En una depresión delante de la cabeza del peroné (huesecillo que sobresale sobre la cara exterior de la pierna, por debajo de la rodilla).

TOS

La tos es una sacudida brusca y ruidosa del diafragma al expirar el aire.

Como no es voluntaria, responde a un reflejo desencadenado por una irritación de la mucosa de las vías respiratorias. En consecuencia, resulta útil para permitir evacuar ciertas secreciones que atestan el árbol bronquial. De modo que la tos no es una enfermedad, sino un síntoma para el que será necesario saber buscar la causa (véase «Asma», «Bronquitis», «Tos ferina», «Laringitis»).

No obstante, en determinadas personas la tos más o menos permanente llega a resultar muy penosa y termina por agotarlas. Puntos de energía indicados a título sintomático permiten regular el reflejo, a veces excesivo, de la tos.

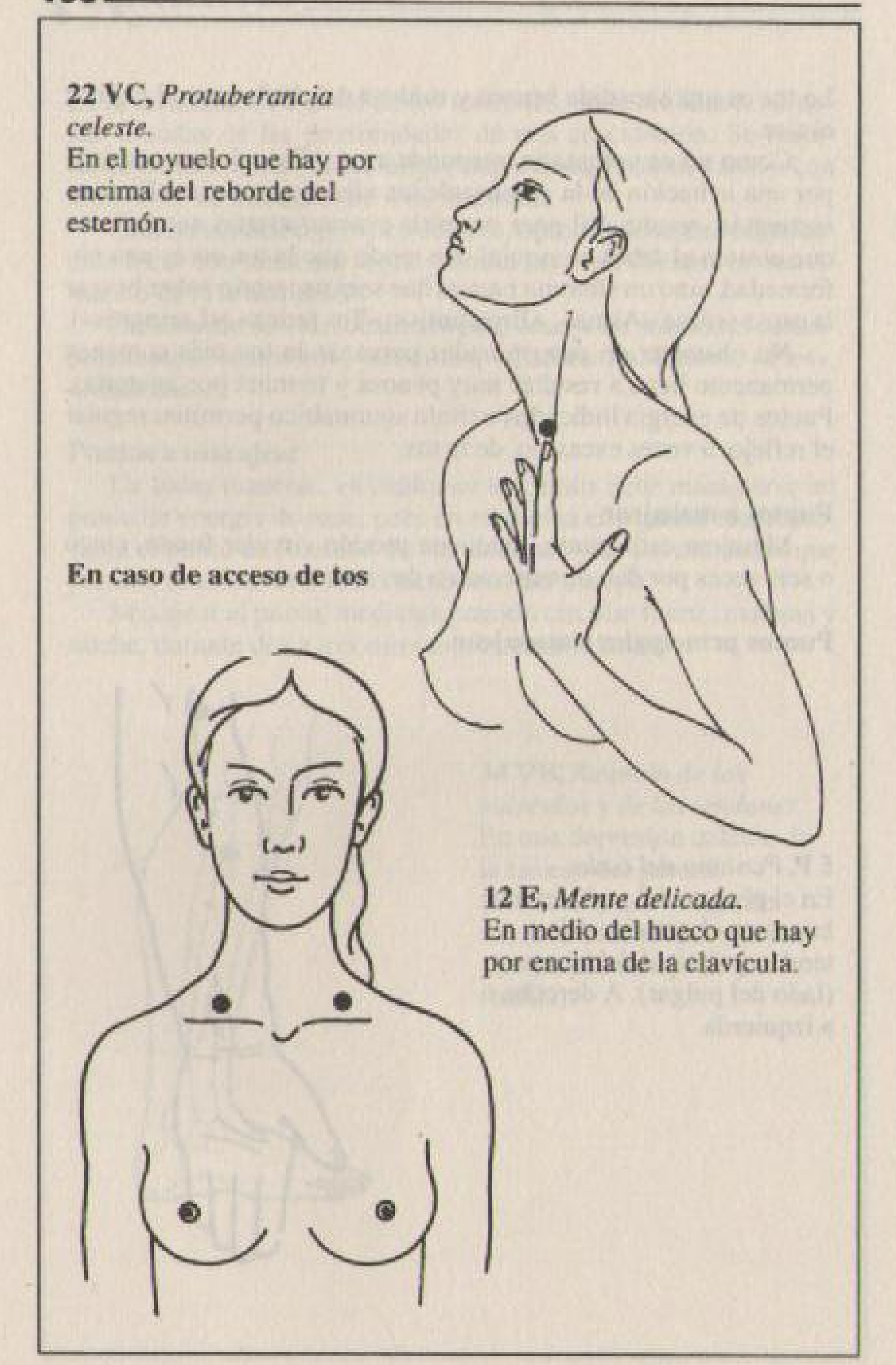
Puntos a masajear

Masajear cada punto, mediante presión circular fuerte, cinco o seis veces por día, durante uno o dos minutos.

Puntos principales a masajear

5 P, *Pantano del codo.*
En el pliegue del codo, en un hueco en el exterior del tendón principal del bíceps (lado del pulgar). A derecha o a izquierda.

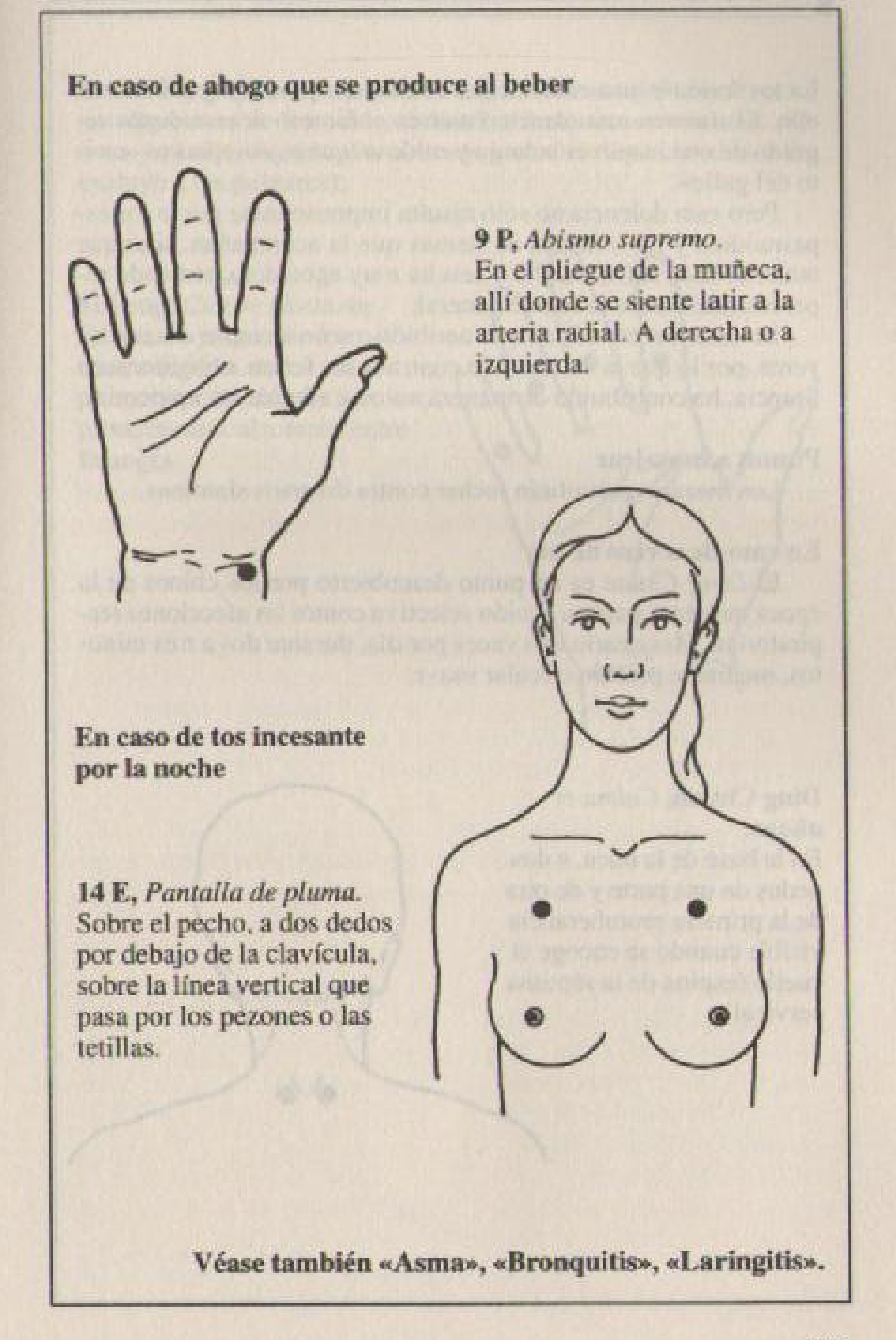




22 VC, ***Protuberancia celeste.***
En el hoyuelo que hay por encima del reborde del esternón.

En caso de acceso de tos

12 E, ***Mente delicada.***
En medio del hueco que hay por encima de la clavícula.



En caso de ahogo que se produce al beber

9 P, *Abismo supremo.*
En el pliegue de la muñeca, allí donde se siente latir a la arteria radial. A derecha o a izquierda.

En caso de tos incesante por la noche

14 E, *Pantalla de pluma.*
Sobre el pecho, a dos dedos por debajo de la clavícula, sobre la línea vertical que pasa por los pezones o las tetillas.

Véase también «Asma», «Bronquitis», «Laringitis».

TOS FERINA

La tos ferina es una enfermedad contagiosa provocada por un bacilo. El síntoma más característico es el famoso acceso de tos seguido de una inspiración larga y ruidosa, que se compara al «canto del gallo».

Pero esta dolencia no sólo resulta impresionante por la tos espasmódica y los vómitos de flemas que la acompañan, sino que también hace sufrir mucho y resulta muy agotadora, teniendo repercusiones sobre el estado general.

El tratamiento clásico con antibióticos no siempre es concluyente, por lo que la vacunación contra la tos ferina, obligatoria en Francia, ha contribuido de manera notoria a frenar las epidemias.

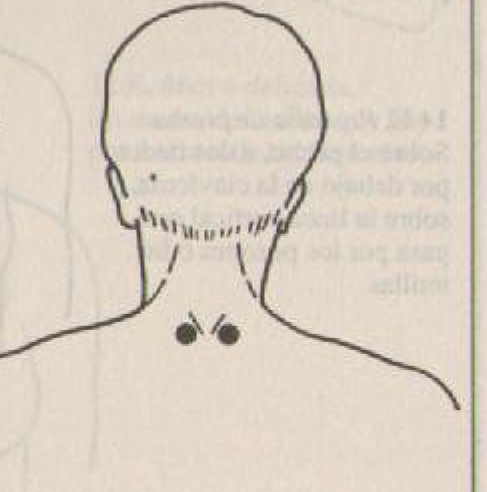
Puntos a masajear

Los masajes permitirán luchar contra diversos síntomas.

En caso de acceso de tos

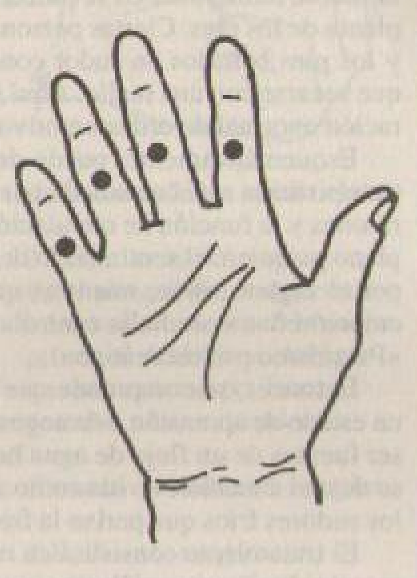
El *Ding Chuan* es un punto descubierto por los chinos de la época moderna para su acción selectiva contra las afecciones respiratorias. Masajearlo tres veces por día, durante dos a tres minutos, mediante presión circular suave.

Ding Chuan, *Calma el ahogo.*
En la base de la nuca, a dos dedos de una parte y de otra de la primera protuberancia visible cuando se encoge el cuello (espina de la séptima cervical).



Los Si Feng (puntos específicos de la tos ferina y de las afecciones digestivas de los niños) deben estimularse con una uña, mañana y noche, durante dos a tres minutos en los ocho dedos (se excluye a los pulgares);

Si Feng, *Cuatro Costuras.*
En la cara palmar de los cuatro últimos dedos, en los pliegues de flexión de las primeras articulaciones entre falanges.



Cada día eliminamos unos quinientos gramos de agua a través de los poros de la piel. El calor exterior, el ejercicio físico, la fiebre, pero también las emociones, pueden hacer variar la intensidad de la transpiración. Las glándulas que secretan el sudor son particularmente numerosas en la palma de la mano, en la frente y en la planta de los pies. Ciertas personas presentan las manos húmedas y los pies bañados en sudor con gran rapidez, al punto de tener que secarse con una toalla. Aquí sólo nos referiremos a la transpiración anormal de orden emotivo.

Esquemáticamente, puede decirse que en medicina china la transpiración está controlada por la función de eliminación de los riñones y la función de circulación del corazón. Ahora bien, en el plano psíquico, el sentimiento de temor, de inquietud, está regido por el órgano riñón, mientras que el sentimiento de alegría, de emoción fuerte, se halla controlado por el órgano corazón (véase «Psiquismo psicosomático»).

Entonces, se comprende que una situación emotiva brusca o un estado de aprensión o de angustia ante el medio exterior puedan ser fuentes de un flujo de agua hacia afuera (como para protegerse de una situación vivida como agresiva); ¡esto es lo que explica los sudores fríos que perlan la frente y humedecen las manos!

El tratamiento consistirá en restablecer el equilibrio energético entre los órganos riñones y corazón.

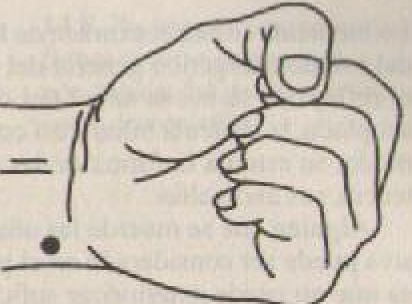
Puntos generales

Masajear cada punto, mediante presión circular suave, mañana o noche, durante dos a tres minutos. Escoger un punto distinto cada vez.

7 R, *Restablecer el flujo.*
Tonifica la función del riñón; al mismo tiempo, es un punto de «sequedad». A tres dedos por encima de la punta interna del tobillo, delante del telón de Aquiles.



6 C, *Mejora la circulación de los líquidos orgánicos.*
A un dedo por encima del pliegue de la muñeca, del lado del meñique en el interior del tendón.



En caso de manos húmedas, de sudores fríos, añadir el punto siguiente:



3 MC, *Curva del pantano.*
En el pliegue del codo, en un hueco en el interior del tendón principal del bíceps, del lado que mira al cuerpo, brazo derecho y brazo izquierdo.

En caso de sudor de los pies

1 R, *Fuente surgente.*
En la planta, en el hueco que se forma al contraer el pie. Pie derecho y pie izquierdo.

En medicina china, el examen de las uñas forma parte del examen del estado energético general del individuo. En efecto, la uña es el reflejo de la buena salud del órgano hígado (y de su entraña acoplada, la vesícula biliar), así como del órgano pulmón. De este modo, se estudia la forma de las uñas, su coloración, su consistencia, sus anomalías.

Alguien que se muerde las uñas de manera exagerada y obsesiva puede ser considerado en el plano psíquico como una persona que no puede exteriorizar suficientemente su energía agresiva interna. Éste puede ser el caso de un niño a quien se le impide expresarse plenamente, o de un adulto que se siente bloqueado en un contexto sociofamiliar o profesional.

¿Cómo conservar uñas bellas? Un cierto número de personas se afligen por la mala salud de sus uñas. Uñas quebradizas, demasiado blandas, demasiado duras, que a veces se deforman con estrías antiestéticas, que se escaman o presentan pequeñas manchas blancuzcas...

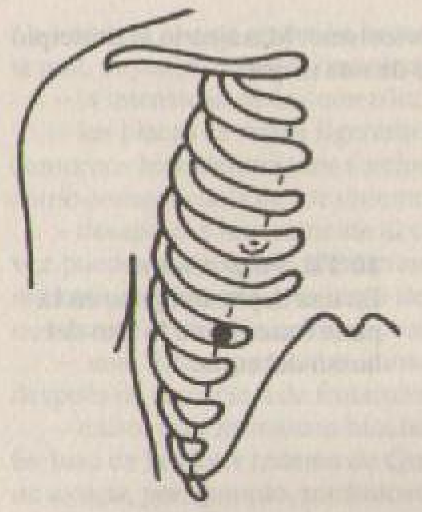
A continuación se indican algunos consejos:

Hay que saber evitar las intoxicaciones alimenticias, tales como un régimen demasiado abundante o exceso de bebidas alcohólicas. Una de las funciones del hígado no es otra que la de eliminar las toxinas alimenticias que absorbemos cotidianamente. En consecuencia, es inútil sobrecargarlo para la realización de este trabajo. En cambio, determinadas vitaminas alimenticias resultan provechosas para las uñas: C, A, D (legumbres, frutas, aceite de oliva).

Igualmente, evitar la contaminación atmosférica. El tabaquismo es un ejemplo muy concreto de ella.

Evitar morderse o arrancarse las pequeñas pieles que rodean a la uña. Esto quebranta la raíz de la uña y tiene un efecto nefasto sobre su crecimiento. Tampoco hay que olvidar los riesgos de infección, de panadizos.

Masajear un punto situado sobre el meridiano del hígado, que permite tonificarlo. Mediante presión circular suave, mañana o noche, durante dos a tres minutos de cada lado, una o dos veces por semana.



14 F, *Puerta del vencimiento.*
Sobre el tórax, a tres dedos por debajo del pezón o tetilla, entre dos costillas.

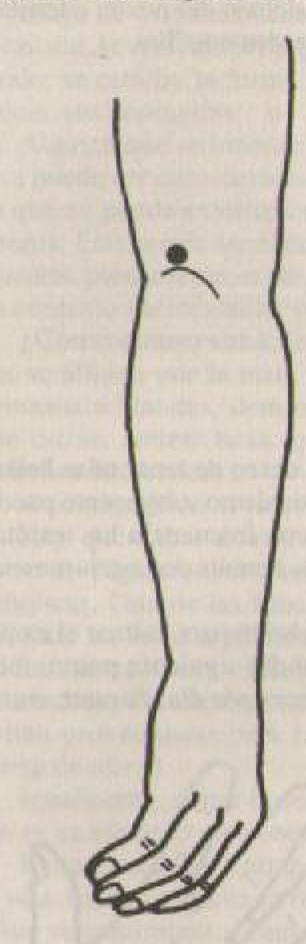
Para evitar morderse las uñas, el deseo de tener uñas bellas juega un papel importante. Pero el nerviosismo subyacente puede ser tratado mediante la acupuntura, y con frecuencia los resultados son muy buenos (una sesión por mes, durante dos a seis meses).

Tonificar el punto del meridiano Pulmón para calmar el exceso de yang del hígado, por automasaje del siguiente punto, mediante presión circular suave, varias veces por día, durante uno a dos minutos.

9 P, *Abismo supremo.*
En el pliegue de la muñeca, allí donde se siente latir a la arteria radial, mano derecha y mano izquierda.



El punto *10 TR* calma el nerviosismo. Masajearlo al principio todos los días, espaciando luego de una mejora.



10 TR, *Pozo celeste.*
En una depresión justo en la parte trasera y en lo alto del hueso del codo.

URTICARIA

La urticaria es una erupción brusca de placas rojas o rosáceas en la piel, cuyas principales características son:

– la intensidad de la comezón;

– las placas se notan ligeramente hinchadas al palparlas, con contornos bien delimitados (incluso el tipo de lesiones contraídas como consecuencia de rozamiento con ortiga);

– desaparece bruscamente al cabo de algunas horas, pero a su vez pueden surgir otros elementos en accesos sucesivos. Más raramente, evoluciona a lo largo de meses, recibiendo entonces el nombre de «urticaria crónica», muy penosa de soportar;

– una forma particular llamada «dermografismo» aparece después de rascarse o de frotamiento superficial de la piel;

– existe otra forma con hinchazón de labios, párpados, cara e incluso de la glotis (edema de Quincke, después de una picadura de avispa, por ejemplo, tratándose de una urgencia médica).

Con mayor frecuencia, las causas son alérgicas:

– medicamentosas: antibióticos, aspirina, antálgicos, ciertos sueros y vacunas;

– alimenticias: crustáceos, colorantes, condimentos, huevos, fresas;

– infecciosas: acompañando a ciertas micosis, infecciones digestivas, ORL, urinarias...

Pero también pueden tener otros orígenes: urticaria que aparece al contacto con el agua fría, con la exposición al sol, después de un esfuerzo con transpiración...

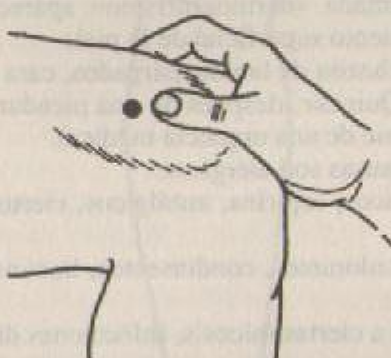
Esta afección alérgica, cuyos mecanismos energéticos están bien determinados, se trata por medio de la acupuntura con buenos resultados.

Puntos a masajear

En caso de crisis de urticaria, masajear cada punto (elegir un punto cada vez) mediante presión circular fuerte, tres o cuatro veces por día durante dos a tres minutos.

11 IG, *Curva del estanque.*
En la extremidad del pliegue del codo flexionado. A derecha o a izquierda.





10 B, *Mar de la sangre.*
Sobre la cara interna del muslo, a una mano por encima de la rótula, rodilla flexionada. Punto sensible a la presión. Masajear en ambos lados.



14 E, *Pantalla de pluma.*
Sobre el pecho, a dos dedos por debajo de la clavícula.

VARICES

Las varices son las venas superficiales de la pierna y el muslo que se vuelven visibles, prominentes e hinchadas, de color azul o rojizo. Aparecen como consecuencia de una circulación venosa deficiente que sobreviene a las personas de edad e incluso a las personas más jóvenes, asociada a menudo con la noción de predisposición familiar.

Con mayor frecuencia, las mujeres resultan afectadas por pequeñas varicosidades y varices en los miembros inferiores debido a su fisiología propia (ciclos menstruales, embarazos) y, quizás, a una actividad profesional más sedentaria en relación con la del hombre.

El retorno apropiado de la sangre por las venas desde la parte inferior hacia la parte alta del cuerpo requiere la participación de los músculos de las piernas. Ahora bien, estos músculos pueden verse debilitados por una mala higiene corporal, tal como sedentariedad, posición de pie o sedente prolongada, cansancio general, sobrefatiga o pedaleo continuo y estático al accionar algún tipo de maquinaria.

El masaje de los puntos específicos permite una buena recuperación funcional, que concierne a la tonicidad de la circulación venosa y brinda muy buenos resultados para una mejor sensación de bienestar. Por lo tanto, es un método eficaz incluso para prevenir la aparición de varices. Al contrario, no permite hacer desaparecer redes venosas ya visibles. En cuanto a los trastornos más graves en las venas profundas, tales como flebitis, será necesario un tratamiento anticoagulante (riesgo de embolia pulmonar).

Puntos a masajear

Masajear, mediante presión circular suave, cinco minutos cada punto, una o dos veces por día, los puntos siguientes:

6 B, *Reunión de los meridianos yin del miembro inferior.*
Sobre la cara interna de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta interna del tobillo. Punto doloroso a la presión. Masajear en ambos lados.



9 P, *Reunión de las arterias y de las venas.*
En el pliegue de la muñeca, donde se siente latir a la arteria radial. Lado derecho o izquierdo.

Las verrugas son proliferaciones benignas de la capa cutánea superficial (epidermis).

Se distinguen:

– las verrugas lisas, situadas en las manos, los dedos, el rostro;
– las verrugas plantares, que están engastadas profundamente en la piel y resultan dolorosas.

En medicina china la verruga es una concentración de materia (yin) debida a una insuficiencia local de circulación energética a nivel de un meridiano (yang).

En cuanto al tratamiento, para un acupuntor bastará con guiar la energía del meridiano en función de la localización de las verrugas. Los resultados son constantes y definitivos, sin dejar ninguna cicatriz.

Uno mismo puede practicar moxas (véase este término) encima de las verrugas, a fin de guiar localmente la energía yang-calor. Pueden masajearse ciertos puntos.

Puntos a masajear

En caso de verrugas plantares y en otras zonas de los pies, masajear cada punto mediante presión circular fuerte, durante cinco minutos, mañana y noche.



1 R, *Fuente surgente.*
En la planta del pie, en el hueco que se forma al contraerlo.

En caso de verrugas de las manos

10 IG, *Tres Vías energéticas.*
Sobre la cara externa del antebrazo, a dos dedos por debajo del pliegue del codo. Punto sensible a la presión.

El término vértigos designa en el lenguaje cotidiano un gran número de trastornos diversos.

Existe el vértigo que se manifiesta mediante una sensación de rotación, teniendo la impresión de que la cabeza da vueltas en relación con los objetos del entorno, o de que los objetos giran y se mueven a nuestro alrededor. De todas maneras, es muy difícil de soportar, y no faltan los signos que lo acompañan: náusea, vómito, zumbido de oídos, dolor de cabeza, malestar, angustia, imposibilidad casi total de permanecer de pie o caminar...

La aparición de vértigo requiere un examen ORL y neurológico completo. En general, se trata de un «vértigo articular de "ménière"», síndrome funcional que origina una perturbación de la presión de los líquidos del órgano laberíntico situado en el oído interno. En efecto, este órgano desempeña un papel fundamental en el sentido del equilibrio del cuerpo en el espacio, gracias al balance de la presión que existe entre dos compartimientos líquidos, la perilinfa y la endolinfa. Basta una diferencia de presión mínima para que se desencadene el síndrome vertiginoso de «ménière» (con frecuencia, el origen permanece desconocido).

La acupuntura brinda resultados muy interesantes en este tipo de afección.

La energética china considera que se debe a un desequilibrio de la circulación energía-sangre en el oído interno, haciendo intervenir mecanismos generales que afectan al mismo tiempo los movimientos energéticos de los riñones (metabolismo de los líquidos orgánicos), del hígado (contractibilidad de las paredes vasculares) y del corazón (sangre y energía mental).

El masaje de los puntos en caso de vértigos puede ser efectuado por uno mismo o por un tercero. Permite acortar una crisis vertiginosa, o bien prevenirla.

Puntos a masajear

Mediante presión circular fuerte, masajear dos o tres veces por día, sucesivamente durante dos a tres minutos cada punto, en ambos lados a la vez.

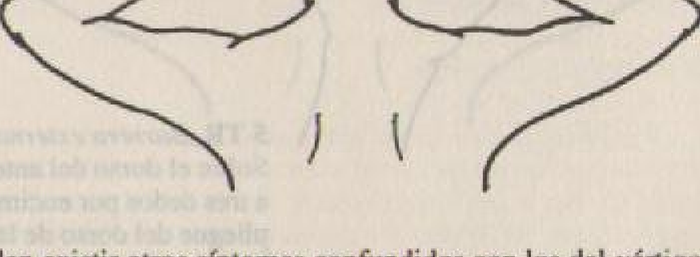


19 IG, ***Palacio del oído.***
Justo delante del trago de la oreja, en el hueco que se forma cuando se abre la boca.



17 TR, ***Calma el viento.***
En el hueco justo detrás del lóbulo de la oreja.

20 VB, ***Estanque del viento.***
Sobre el reborde de la parte posterior del cráneo, en un hueco a dos dedos detrás de la oreja. Punto sensible a la presión.



Suelen existir otros síntomas confundidos con los del vértigo auténtico, aunque se trata más bien de sensaciones de desequilibrio o aturdimiento, que reciben el nombre de «seudovértigos».

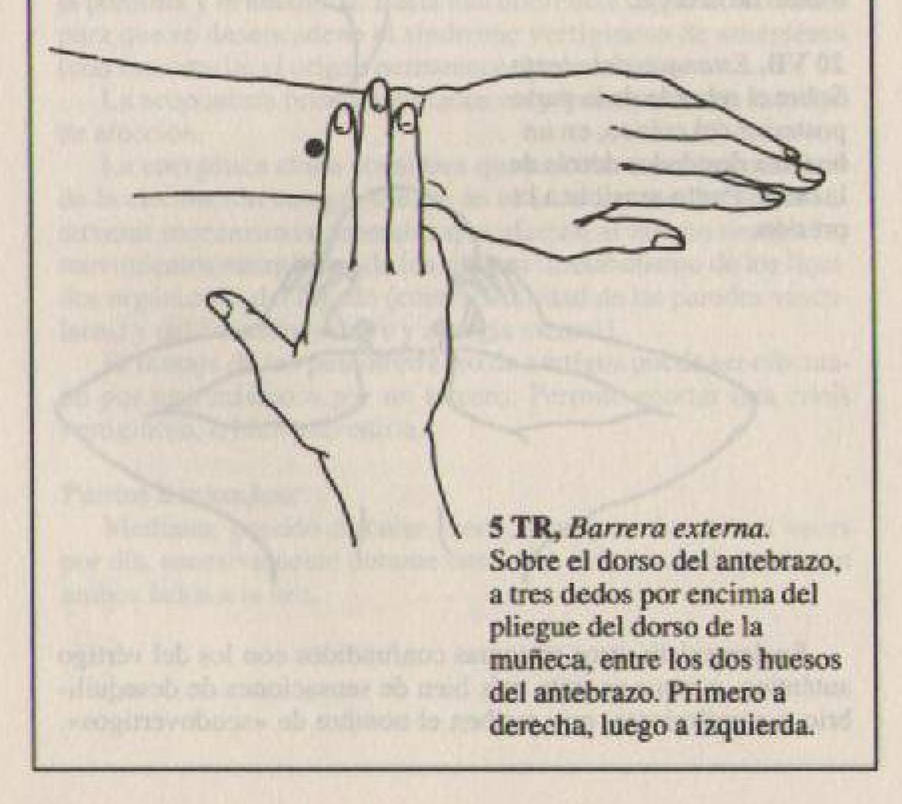
De hecho, es una sensación de inestabilidad, de tener la cabeza vacía; el enfermo siente que va a caerse o que camina sobre un colchón de aire.

Estos trastornos funcionales pueden deberse a una insuficiencia circulatoria transitoria, sobre todo en las arterias vertebrales que ascienden a cada lado de la columna cervical para ir a irrigar directamente el cerebelo, otro centro del equilibrio con el oído interno. Esto puede producirse cuando existe artrosis cervical, o cuando el enfermo tiene tensión arterial baja o anemia.

Puntos a masajear

Masajear, mediante presión circular fuerte, durante dos a tres minutos, dos veces por día, los puntos siguientes.

En caso de vértigos con motivo de cambio de posición de la cabeza y del cuello



5 TR, *Barrera externa.*
Sobre el dorso del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue del dorso de la muñeca, entre los dos huesos del antebrazo. Primero a derecha, luego a izquierda.

En caso de vértigos con cansancio general, hipotensión

3 TR, *Islote central.*
Sobre el dorso de la mano, en una depresión situada entre el cuarto y el quinto hueso metacarpiano. Punto sensible a la presión.



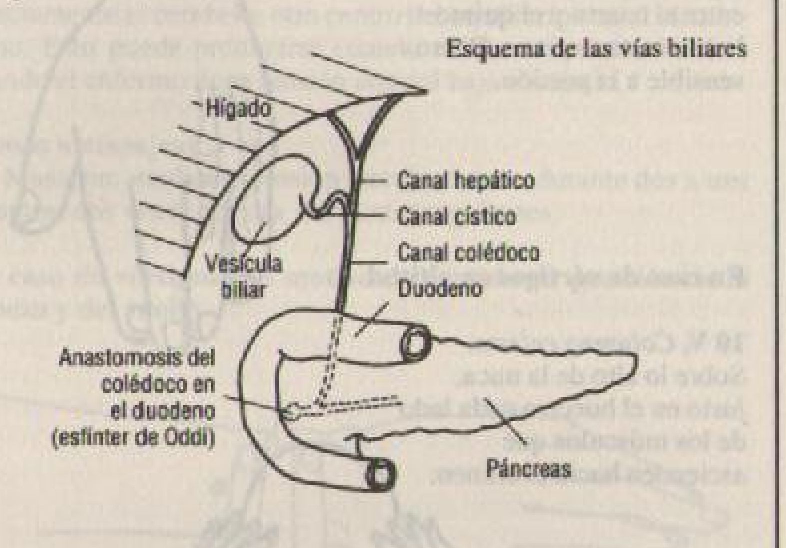
En caso de vértigos en altitud

10 V, *Columna celeste.*
Sobre lo alto de la nuca, justo en el hueco a cada lado de los músculos que ascienden hacia el cráneo.

VESÍCULA BILIAR

La vesícula biliar es un depósito de bilis situado debajo del hígado, a nivel de las dos últimas costillas del tórax a la derecha. Recibe la bilis recolectada por los canales biliares del hígado y a continuación vacía su contenido en el duodeno, trayecto que será proseguido por los intestinos. De este modo, la bilis participa en la digestión de los alimentos.

Esquema de las vías biliares



Las vías biliares pueden hallarse en el origen de varios tipos de enfermedades:

– la diskinesia biliar o vesícula perezosa;
– la colecistitis;
– el cólico hepático.

Vesícula perezosa

Por lo tanto, la vesícula biliar excreta su contenido en el tubo digestivo. Esta excreción se hace mediante contracciones de la pared de esta bolsa. Puede ocurrir que las contracciones resulten insuficientes. Entonces, la vesícula verterá menos bilis en el tubo digestivo, lo que ocasionará una digestión lenta. Es lo que comúnmente se llama «vesícula perezosa».

La «vesícula hipertónica», que se contrae de modo inadaptado, igualmente puede ser responsable de trastornos digestivos. Los síntomas clínicos son los siguientes:

– dolor sordo debajo de las costillas, a la derecha, después de las comidas, sensación de pesadez;
– náuseas, migraña, inflamación de los intestinos, constipación;
– una cierta irritabilidad, irascibilidad, inquietud, ansiedad.

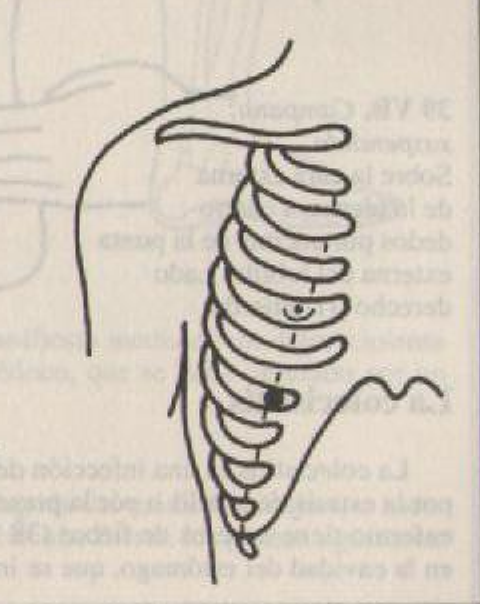
En acupuntura, este síndrome funcional puede regularizarse actuando sobre los meridianos de energía del hígado y de la vesícula biliar.

El automasaje de los puntos de energía mejora también el funcionamiento de la vesícula biliar. Además, hay que observar ciertas medidas dietéticas: evitar los alimentos fritos, las especias, las bebidas alcohólicas, el café, el tabaco (véase también «Aerofagia»).

Puntos a masajear

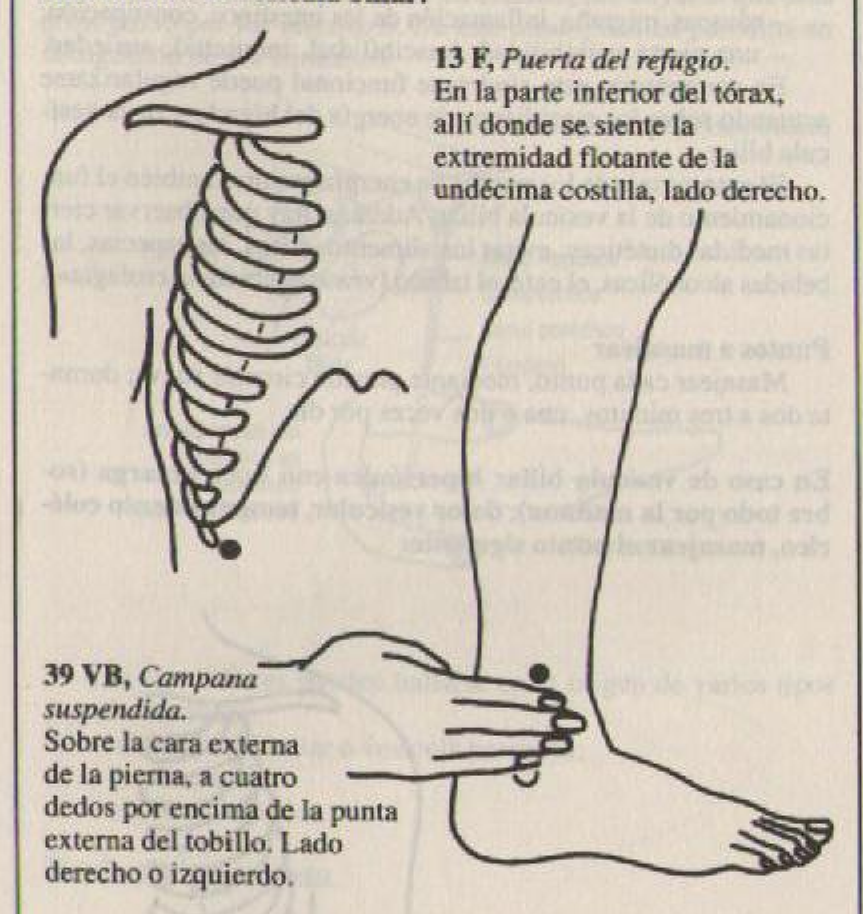
Masajear cada punto, mediante presión circular suave, durante dos a tres minutos, una o dos veces por día.

En caso de vesícula biliar hipertónica con boca amarga (sobre todo por la mañana), dolor vesicular, temperamento colérico, masajear el punto siguiente:



14 F, *Puerta del intercambio.*
A tres dedos por debajo del pezón o la tetilla, entre dos costillas. Lado derecho.
Punto sensible a la presión.

En caso de vesícula perezosa con hinchazón del vientre, aerofagia, náuseas, aprensión, preocupaciones, trastornos del sueño, masajear los dos puntos siguientes que regularizan la tonicidad de la vesícula biliar:



13 F, *Puerta del refugio.*
En la parte inferior del tórax, allí donde se siente la extremidad flotante de la undécima costilla, lado derecho.

39 VB, *Campana suspendida.*
Sobre la cara externa de la pierna, a cuatro dedos por encima de la punta externa del tobillo. Lado derecho o izquierdo.

La colecistitis

La colecistitis es una infección de las vías biliares favorecida por la estasis de la bilis o por la presencia de cálculos biliares. El enfermo tiene accesos de fiebre (38 °C-40 °C), un dolor intenso en la cavidad del estómago, que se irradia debajo de las costillas

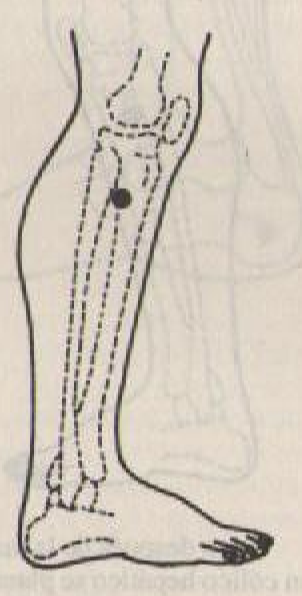
en el lado derecho y hacia el omóplato derecho, náuseas, vómitos, hinchazones abdominales.

Si, además, un cálculo desemboca en el canal de evacuación de la bilis, se manifiesta la ictericia (piel de color amarillento). Entonces la orina se vuelve oscura y las deposiciones de color claro. Se hace necesario el tratamiento con antibióticos y antálgicos.

Puntos a masajear

El punto a masajear indicado es susceptible de calmar el dolor mientras se espera al médico. Masajearlo mediante presión circular fuerte.

Dannang, *punto de la Vesícula.*
Sobre la cara externa de la pierna, a un dedo por debajo de la cabeza del peroné (protuberancia ósea debajo de la rodilla). Lado derecho.
Punto doloroso a la presión en caso de enfermedades de las vías biliares.



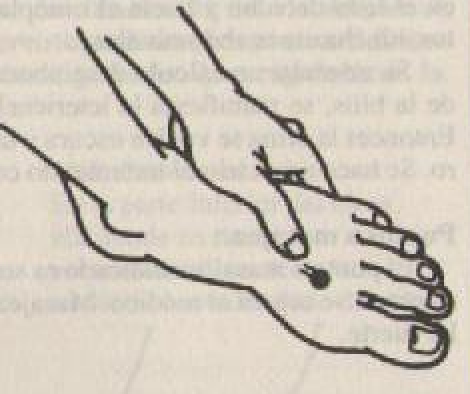
El cólico hepático

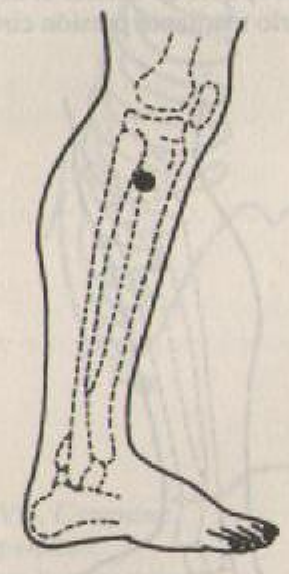
El cólico hepático se manifiesta mediante un dolor violento con espasmos del canal colédoco, que se halla obturado por un cálculo.

Puntos a masajear

Mientras se aguarda la llegada del médico, masajear, o hacer masajear, mediante presión circular fuerte, los puntos siguientes:

3 F, *Encrucijada Principal.*
Sobre el dorso del pie, en la depresión entre los tendones del primer y segundo dedos del pie. Lado derecho. Punto antiespasmódico.





Dannang, *punto de la Vesícula.*
Sobre la cara externa de la pierna, a un dedo por debajo de la cabeza del peroné (protuberancia ósea debajo de la rodilla). Lado derecho. Punto doloroso a la presión en caso de enfermedades de las vías biliares.

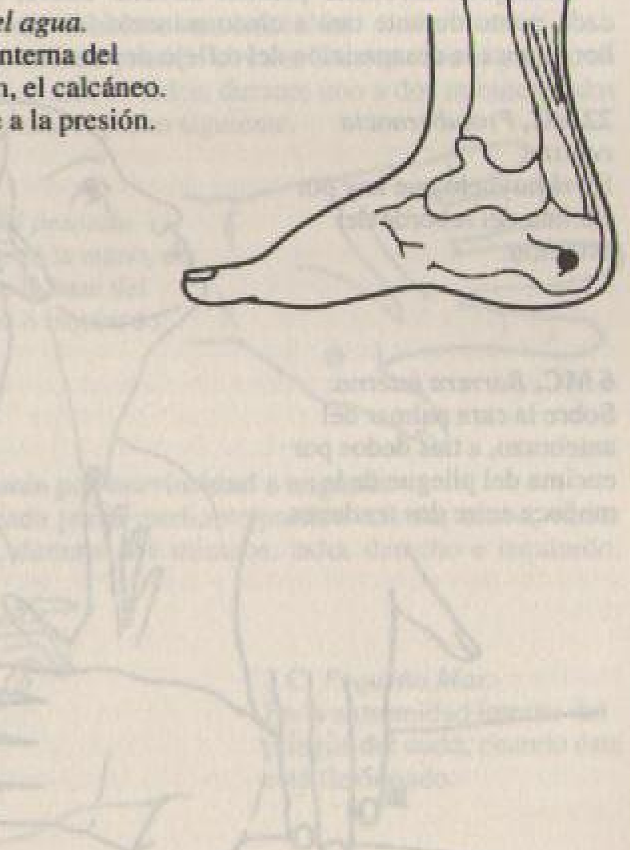
Tanto después de la manifestación de una colecistitis como de un cólico hepático se planteará el problema de una operación quirúrgica (colecistectomía), o de un tratamiento médico del cálculo, a veces posible según su aspecto en la radiografía, para evitar las recidivas.

En medicina china, la falta de voluntad puede atribuirse a una insuficiencia de la energía mental que corresponde a los riñones (véase «Psiquismo psicosomático», «Depresión», «Emotividad»).

Puntos a masajear

Cuando se adolece de falta de voluntad, de espíritu de decisión, masajear mediante presión circular suave durante dos a tres minutos, en ambos lados, por la mañana.

5 R, *Fuente del agua.*
Sobre la cara interna del hueso del talón, el calcáneo. Punto sensible a la presión.



VÓMITOS

El vómito es la expulsión de los alimentos y las bebidas por la boca. Es un síndrome frecuente que puede acompañar a numerosas enfermedades y denota una cierta gravedad si va asociado a dolores abdominales. El tratamiento que aquí se indica tiene por objetivo disminuir la violencia del síntoma. En efecto, ese movimiento de ascenso del contenido del estómago puede corregirse mediante masajes.

Puntos a masajear

Masajear, mediante presión circular suave, sucesivamente cada punto durante tres a cinco minutos. A repetir cada media hora, hasta la desaparición del reflejo de vómito.

22 VC, *Protuberancia celeste.*
En el hoyuelo que hay por encima del reborde del esternón.

6 MC, *Barrera interna.*
Sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca entre dos tendones.



VOZ (Enronquecimiento)

La mayoría de las veces la afonía es una alteración de la voz, un enronquecimiento provocado por una laringitis (véase «Laringitis»), pero también puede ser causada por la angustia o la nerviosidad (véase «Ansiedad», «Angustia»).

Si la alteración de la voz es persistente, debe consultarse a un médico especialista (ORL), quien podrá verificar si existe o no anomalía en las cuerdas vocales (pólipos).

Puntos a masajear

En caso de afonía debida a una infección

Masajear, mediante presión circular fuerte sobre el punto, alternativamente en ambos lados, durante uno a dos minutos y dos o tres veces por día, el punto siguiente.

10 P, *Vientre del pescado.*
Sobre la palma de la mano, en pleno centro de la base del pulgar, derecho o izquierdo.



En caso de afonía por nerviosidad o angustia

Masajear cada punto mediante presión circular suave, varias veces por día, durante dos minutos, lados derecho e izquierdo.



3 C, *Pequeño Mar.*
En la extremidad interna del pliegue del codo, cuando éste está flexionado.

ZONA

La zona es una enfermedad infecciosa debida a un virus del grupo herpes, que también se halla emparentado con el de la varicela. Por lo tanto, sobreviene a una persona que ya ha sufrido la varicela o que ha estado en contacto con un enfermo afectado de varicela.

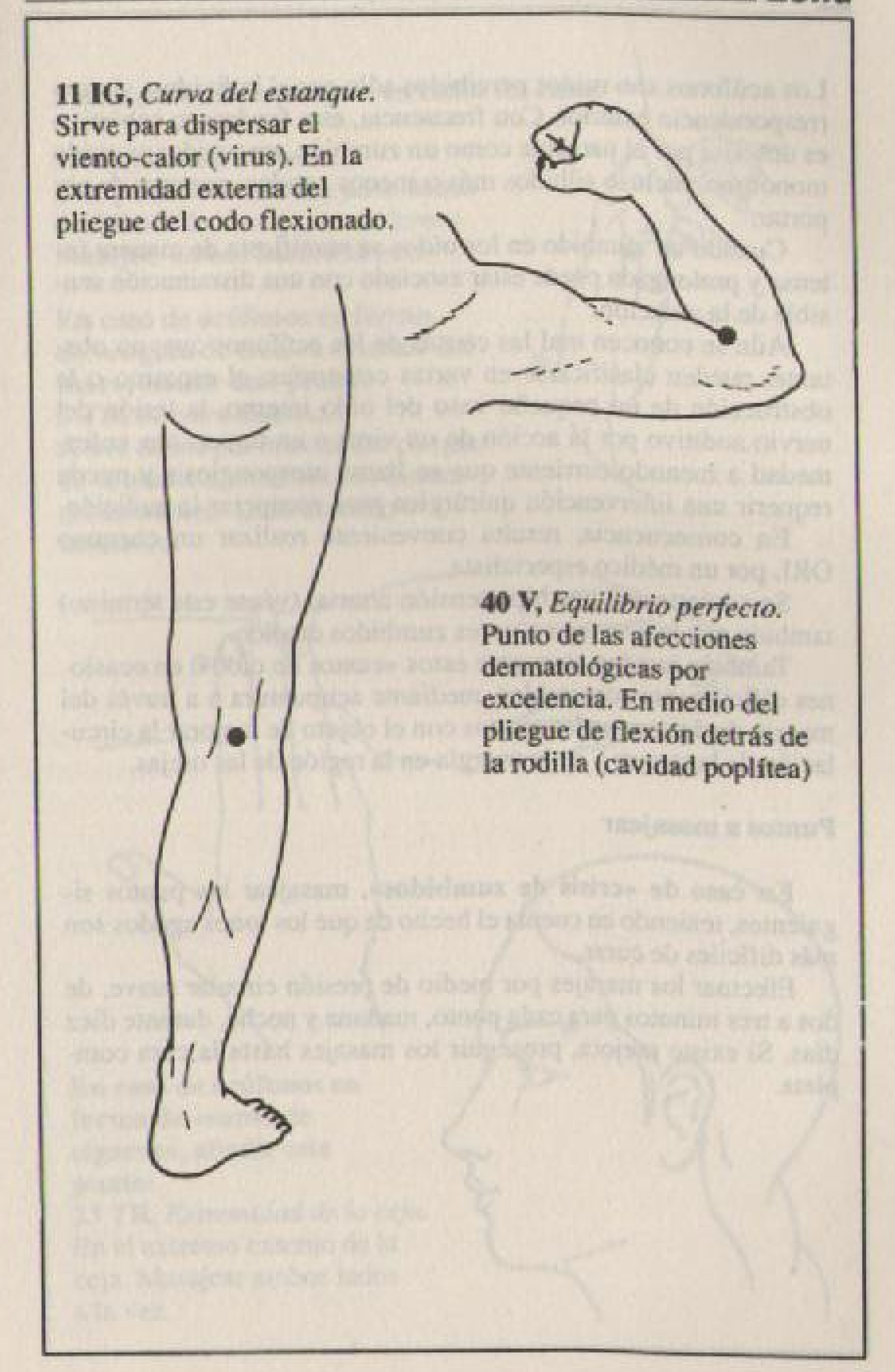
La zona se caracteriza por la aparición sobre la piel de pequeñas vesículas llenas de líquido, agrupadas en racimos, que siguen el trayecto bien definido de un territorio nervioso derecho o izquierdo del cuerpo (con mayor frecuencia, nervio intercostal, nervio facial...). Esta erupción inflamatoria es muy penosa, pues provoca dolores intensos con sensación de pinchazos y ardores. Por lo general, va acompañada de fiebre y escalofríos (como la gripe) y de trastornos digestivos (constipación). Las lesiones evolucionan hacia la curación en un plazo de dos a tres semanas, pero, en un determinado número de casos, queda una secuela dolorosa, sobre todo en las personas de edad o agobiadas; los dolores persisten durante meses, incluso años.

El tratamiento por medio de acupuntura brinda resultados muy alentadores, a veces hasta espectaculares, cuando la enfermedad se trata de inmediato, a partir de la aparición de las primeras vesículas. Es un método terapéutico reconocido por su eficacia probada en esta enfermedad. En dialéctica energética, se trata de un ataque por una energía externa viento-calor (virus) sobre un organismo debilitado en energía de defensa (sobrefatiga, enfermedad) y en energía ancestral (edad avanzada).

En lo que respecta a las zonas antiguas, es decir, las secuelas dolorosas que han hecho estragos durante largos meses, los resultados son más aleatorios debido a las lesiones nerviosas mencionadas.

Puntos a masajear

Estimulación mediante masajes de los puntos generales siguientes desde la aparición de los primeros signos, con presión circular fuerte, dos o tres veces por día, durante dos minutos y de cada lado.



ZUMBIDOS (Acúfonos)

Los acúfonos son ruidos percibidos sólo por el individuo, sin correspondencia exterior. Con frecuencia, este fenómeno subjetivo es descrito por el paciente como un zumbido, un rugido, un ruido monótono, incluso silbidos más o menos agudos, penosos de soportar.

Cuando un zumbido en los oídos se manifiesta de manera intensa y prolongada puede estar asociado con una disminución sensible de la audición.

Aún se conocen mal las causas de los acúfonos que, no obstante, pueden clasificarse en varias categorías: el espasmo o la obstrucción de un pequeño vaso del oído interno, la lesión del nervio auditivo por la acción de un virus o un tumor, una enfermedad a menudo corriente que se llama otospongiosis y puede requerir una intervención quirúrgica para recuperar la audición.

En consecuencia, resulta conveniente realizar un chequeo ORL por un médico especialista.

Se advierte que una hipertensión arterial (véase este término) también puede provocar a veces zumbidos de oído.

También pueden atenuarse estos «cantos de oído», en ocasiones difícilmente soportables, mediante acupuntura o a través del masaje de determinados puntos con el objeto de mejorar la circulación de la sangre y de la energía en la región de las orejas.

Puntos a masajear

En caso de «crisis de zumbidos», masajear los puntos siguientes, teniendo en cuenta el hecho de que los tonos agudos son más difíciles de curar.

Efectuar los masajes por medio de presión circular suave, de dos a tres minutos para cada punto, mañana y noche, durante diez días. Si existe mejora, proseguir los masajes hasta la cura completa.

Punto general a masajear en todos los casos

17 TR, *Calma el Viento.*
Este punto se encuentra justo detrás del lóbulo de la oreja, en un hueco. Masajear ambos lados a la vez.

En caso de acúfonos en forma de «rugido de tren» o «rumor del mar», añadir este punto:
5 TR, *Barrera externa.*
A tres dedos por encima del pliegue de la muñeca, entre los dos huesos del antebrazo. Lado derecho o izquierdo.



En caso de acúfonos en forma de «canto de cigarra», añadir este punto:
23 TR, *Extremidad de la ceja.*
En el extremo externo de la ceja. Masajear ambos lados a la vez.

Índice temático

Índice